中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY
荣誉出品
2018
总第147期
01
RMB30元/HK$40元
国际标准刊号 ISSN-1672-8971
国内统一刊号 CN11-5247/G2
邮发代号 80-253
www.dili360.com
CHINESE HERITAGE
中華遺產
节气与
美食
专辑
二十四节气
我们吃啥
0100400749754+
ISSN 1672-8971
01>
9 771672 897083



中华遗产 再现最美的古典中国


中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY
中華遺産
梳理华夏文明
叩击历史星空



中華遺產

叩击历史星空
梳理华夏文明



联合国教科文组织
支持期刊

《中华遗产》杂志·月刊·每月1日出版

国际标准刊号 / ISSN 1672-8971 **国内统一刊号** / CN11-5247 / G2 **广告经营许可证** / 京丰工商广字第0051号

编辑出版 / 中华遗产杂志社 **社址** / 北京市朝阳区大屯路甲11号 **邮编** / 100101

总机 / （010）64865566 **网址** / www.dili360.com **会员热线** / 4006-521-360

主管 / 中国出版传媒股份有限公司 **主办** / 中华书局有限公司

协办 / 中华人民共和国住房和城乡建设部·中华人民共和国国家文物局·中国联合国教科文组织全国委员会

支持 / 联合国教科文组织北京代表处

CONSULTANT 顾问

王 蒙 田小刚 仇保兴 冯骥才 吕 舟 孙 华
杜晓帆 张 柏 陈志华 周和平 周 俭 郑欣淼
单霁翔 章新胜 童明康 谢辰生 谢凝高 蔡 武

学术指导 李 岩 / 耿 莹
总 经 理 李栓科

EDITORIAL DEPARTMENT 编辑部

主 编 / 黄秀芳
内容总监 / 刘 睿 **资深编辑** / 朱振华
编 辑 / 郭 婷 黄 鑫 周 玥
陈伟峰 安 洋 马赛屏
美术编辑 / 杨东海 刘 扬
图片编辑 / 吴西羽 朱 浩 陈敬哲
地图编辑 / 刘 梅
E-mail / ch@cng.com.cn
电 话 / （010）64868508
（010）64865566（转）310-318
传 真 / （010）64868508

ADVERTISING DEPARTMENT 广告代理

北京全景国家地理广告有限公司
总 经 理 / 高 颖
副总经理 / 黄志鹏 陈 辉
广告热线 / （010）64848933 64842007
传 真 / （010）64841815 64842066

CIRCULATION DEPARTMENT 发行服务

北京全景地理书刊发行有限公司
总 经 理 / 李 宁
发 行 部 / 吴 超 盛文武 宋丽娟 王洪武 袁荣荣
国内发行 / 北京报刊发行局
订 购 处 / 全国各地邮局
邮发代号 / 80-253
国外发行 / 中国国际图书贸易公司
发行热线 / （010）64849250
传 真 / （010）64841987
会员热线 / 4006-521-360
E -mail / hyb@cng.com.cn

定 价 / 中国大陆·人民币30元
港 澳 台·港币40元

广告目录 ADVERTISEMENT CONTENTS

特别承诺 / 本刊凡出现印装差错，一律由印厂调换。
制版 / 北京美光制版有限公司 **地址** / 北京市经济技术开发区东环北路3号
印刷 / 北京华联印刷有限公司 **邮编** / 100176 **电话** / （010）67876655

节气与美食 专辑 24节气我们吃啥

春生



从立春到谷雨，冰雪消融，迎来了万物复苏的季节——春季。东风唤醒了蓬勃的生气，绿意勾勒出醉人的春色，人们怀着最炽热的期盼，播种下源源不绝的生机。捧出春盘迎接立春，品尝春笋度过雨水，摘下榆钱体味谷雨……春日和煦，阳气生发。春季节气的饮食，既要品尝及时的鲜味，又要顺从阳气的宣达。迎接生命动力，从饮食做起。

中国人讲究不时不食，其中蕴含着对土地、生命和自然的尊重与敬畏。24个节气各有应时应令的食物。春风至，新芽吐绿。顺时而食，就从一把鲜嫩的芦笋开始吧。
供图/视觉中国



不时，不食

撰文／黄秀芳

寒冬腊月之时，若是有人捧上一碟西瓜来，你会有怎样的反应？是顿觉垂涎欲滴，还是齿凉胃寒？是大快朵颐，还是却之不胜？我知道，如果问孔子，他一定是后者，而且还要加上一句话："不时，不食。"

孔子是一个对吃很有要求的人。从《论语·乡党》里就可以看出：食材不新鲜？不吃；肉类切法不正确？不吃；烹饪方法不对？不吃；不是应季的时令产品？当然更不吃。

不时不食。孔子很挑剔啊。有人也许会这样认为。其实，不时不食，也可以说是古代中国人对饮食的基本要求——适时饮食，顺时养生。不仅如此，从皇帝为政治国，到百姓农耕生产，也都追求合乎自然，顺应时令。

吕不韦在其著述《吕氏春秋》里就搬出先帝语录，谆谆"告诫"过秦始皇："黄帝曾经教诲颛顼说：'有皇天在上，大地在下，你若能效法它们，就可以做人民的父母了。'听说古代的清平盛世，都是效法天地的。"若是反之呢？很简单——秦朝二世而亡。

效法天地有一个近义词："法天象地"，它常见于古代经典。为何要法天象地？古人认为，天地宇宙在运行演化之中有一种无形的"道"在支配着万物四时的演进，你看，天地什么也不做，一切却运行有序。日升月落，昼夜交替。春生、夏长、秋收、冬藏。天地无为却无不为，这个"道"何等精深奥妙，除了效法、遵从，还能有什么选择？"天人合一"遂成为中国传统文化的核心思想，几千年来，人们一以贯之。

"二十四节气"，也是中国人悟道的结晶。中国古人通过观察太阳周年运动，将这一运动轨迹划分为24等份，每一等份为一个节气，然后依着节气劳作、生产、生活。这一对时间的认知、运用体系，被国际气象界誉为"中国的第五大发明"。这第五大发明在隋唐时期传入日本，日本依此创造了"和食"。和食的特点是食材具有鲜明的季节感——也是不时不食。2013年，被认为代表了日本独有的价值观、生活样式和社会传统的"和食"，入选世界非物质文化遗产名录，比中国的"二十四节气"还早三年。

不时不食，顺时而食，会有怎样的回报？将享用到大自然配出的最佳食方：生长得最饱满、新鲜、最具营养、最适宜人体的食物。如春吃芽、夏吃叶、秋吃果、冬吃茎。

"西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥"，怎么吃，有答案了么？

一月令

节气 小寒连大寒

节俗 腊八粥 古代腊祭的遗存

是月诗

东风吹雨小寒生
杨柳飞花乱晚晴
客子从今无可恨
窦家园里有莺声

《窦园醉中前后五绝句》
——宋·陈与义



《龚野遗墨迹·十二月令山水图册之一》
美国大都会艺术博物馆 藏

林寒洞肃，满目萧索。枯草荒山，乱石冰河。这是清冷的一月。离群索居的明末清初著名画家龚贤，用他沉稳而朴拙的笔触，描绘了流寓地金陵（南京）的瑟瑟寒冬。然而，这阴冷的时节很快便会过去，春将至，一切的蛰伏，都是为了蓄势待发。

龚贤（1618–1689年）
明末清初画家，"金陵八大家"之一，作品不拘古法，被后人奉为一代独创主义大师。

节气与饮食

两个宇宙的对话

春天得吃点春韭，多辛少酸，养肝；处暑得吃得滋润，喝百合老鸭汤，防秋燥……什么季节吃什么，这是传统中国“天人合一”观的体现。

二十四节气是古人根据太阳在黄道上的位置对气候变化和农事生产的影响而总结出的，代表了自然界的循环规律。人生于天地宇宙之间，必然也要受到自然规律的影响。正如《黄帝内经》所说：“天有所变，人有所应。”既然身体与季节、节气有如此紧密的对应关系，顺时而食、顺季而养，吃得营养又健康，就很是合理。

自然是个大宇宙，人体犹如小宇宙，二者之间有着神奇的对应与关联。比如《黄帝内经》有这样的说法：“肝旺于春，心旺于夏，脾旺于长夏，肺旺于秋，肾旺于冬。”而四季是怎样的情形呢？春生、夏长、秋收、冬藏。季节和五脏一一对应。有了这样的理论基础，在四季选择饮食，自然就有了正确的方向。

白云观里收藏着一张道家养生图——《修真图》，在图中，人体的脊椎和二十四节气竟然也被一一对应起来。这是道家养生修行的秘诀：在二十四节气来临时潜心静坐，以脊椎去感受宇宙磁场变化和身体变化。这以天人相应的理论来诠释人体小宇宙的“玄功秘法”，甚至和现代医学理论也有相吻合的地方。脊柱的确是由24块分离的椎骨通过韧带、关节、椎间盘等紧密连接构成的。而脊椎骨中的神经，又与人体各个脏器相连，维系了人体机能的正常运作。《修真图》所讲述的道理，就是要让人们重视脊椎，重视这一人体小宇宙的运行轨道，在二十四节气里，给它们应有的注意。

随着农业生产步入现代化，食材已经突破了空间、时间的界限。在随时随地“有得吃”之后，如何“吃得好”“吃得健康”就成了新的难题。了解二十四节气与人体的关系，和背后对应的饮食文化，就是一种饮食选择。希望透过这张重新改制的《修真图》，了解天与人、节气与饮食的复杂学问。

夏—火

四季之中，夏属火，热气强。心主阳气，主宰着一切生命活动。心气的充沛意味着血液充沛、身体健康。一旦阳气得不到良好的护养，就会伤损心气，进而有害健康。夏季饮食应当注重清淡，用清热解毒生津的食物来养心，调和体内阴阳。切不可贪凉，伤害阳气。

长夏—土

小暑、大暑两个节气合称“长夏”，长夏属土，湿气重。这两个节气的天气炎热，多阴雨，空气潮湿。湿邪之气从下部开始，侵犯人体。因此，长夏季节可以多吃瓜果和酸味食材，在饮食中祛湿健脾。

秋分

秋—金

四季之中，秋属金，燥气盛。人体的生理活动在秋天随着自然环境的变化进入收敛阶段。此时燥气侵犯人体，容易出现干咳，口、鼻、皮肤干燥等症状。秋季饮食以润燥为主，应当多吃清润甘酸的食材，补益肺气。





颈椎共7节，对应秋、冬共7个节气。前三节颈椎主要控制头颈运动和呼吸运动，对应冬季节气。感应节气变化，需要注意颈椎保暖。

胸椎共12节，对应春、夏、秋共12个节气。其中第一胸椎到第四胸椎分别对应小暑到处暑，是阳气逐渐旺盛到顶点又逐渐衰退的过程。这一段胸椎包括陶道和身柱两个重点穴位。

腰椎共5节，对应冬、春共5个节气。其中最后一节腰椎尾闾，对应冬至节气，标志着阴气达到顶点。

春—木

四季之中，春属木，风气足。春季万物复苏，大自然生机勃勃，阳气逐渐上升。春季与肝脏对应，肝脏得到养护，体内的阳气也能得到疏通，从而心情也舒畅。春季应当多吃时令绿色蔬菜。在饮食上减酸增甘，以达到柔肝养肝、疏肝理气的效果。

冬—水

四季之中，冬属水，寒气侵。冬季自然界阴盛阳衰，人体的阳气也潜藏在体内。冬季和肾脏对应，肾主藏，宜藏不宜泄。冬季饮食应当注重温补，多吃营养丰富的食物。从而益气养血，增加体内热量，安然度过寒冷。



供图 / 视觉中国



二十四节气我们吃啥

从立春到谷雨，冰雪消融，迎来了万物复苏的季节——春季。东风唤醒了蓬勃的生气，绿意勾勒出醉人的春色，人们怀着最炽热的期盼，播种下源源不绝的生机。捧出春盘迎接立春，品尝春笋度过雨水，摘下榆钱体味谷雨……春日和煦，阳气生发。春季节气的饮食，既要品尝及时的鲜味，又要顺从阳气的宣达。迎接生命动力，从饮食做起。

2018年	立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨
	2月4日	2月19日	3月5日	3月21日	4月5日	4月20日

第一候 东风解冻 东风送暖，冰雪消融

第二候 蛰虫始振 冬眠的虫子渐渐开始苏醒

第三候 鱼陟负冰 零碎的冰片漂浮在水上，鱼儿宛若负冰而游



太阳到达黄经315°，气温回升，万物复苏

食春记

一口春意唇齿间

撰文／黄尽穗 供图／视觉中国

立春日，去品尝山野间的鲜嫩植物，吃什么也不必拘泥。这时节阳光和煦，万物生发，归根到底，吃的是这一盘春意。



春饼有“内涵”

春饼和春卷的样子有些类似，也是卷起来吃，但不同的是，春饼是将薄饼烙熟，配菜炒熟后再卷。图中的春饼卷的正是常见的配菜。豆芽菜是必不可少的主角，萝卜丝与木耳炒鸡蛋的配色更显得春意盎然。绿色的自然是韭菜，辛弃疾《汉宫春·立春日》里，便有“更传青韭堆盘”，韭菜的“辛”也是春卷的老祖宗“五辛盘”最重要的内涵，可以说韭菜是春饼当中的资深客。

在人类意识到节气更替、物候循环的规律之前，植物大概就是春天的信使。

也许泥土尚未完全化冻，也许河面仍结着薄冰，但植物永远能比人类更早感受到自然的脉搏。它们从枝头羞答答绽开来，从土里冒出来，作为春天的先导部队，把嫩绿的小小旌旗插遍四野，然后人们揪一片韭叶入口，多汁、柔嫩、生机勃勃，便知道，春天要来了。

《史记·天官书》说："立春，四时之卒始也。"在岁月头尾相衔的无限循环里，总得有个可供凭依的温柔节点，那么就挑一个春日吧——东风乍暖之时，"于此而春木之气始至，故谓之立也"。这一天于是便叫做，立春。

岁朝食五辛

既然是四时之始，自然要慎重对待。早在先秦时期，人们就会以隆重的仪式迎接立春了。《礼记·月令》记载，在立春当日，天子要率领三公九卿、诸侯大夫，浩浩荡荡出行至东郊迎接春天。在古老的神话传说中，有一位名为"句芒"的春神，主管东方。人们在春天或至东郊，或设东堂，祭拜的都是这位芒神，祈愿来年风雨以时，五谷丰登。

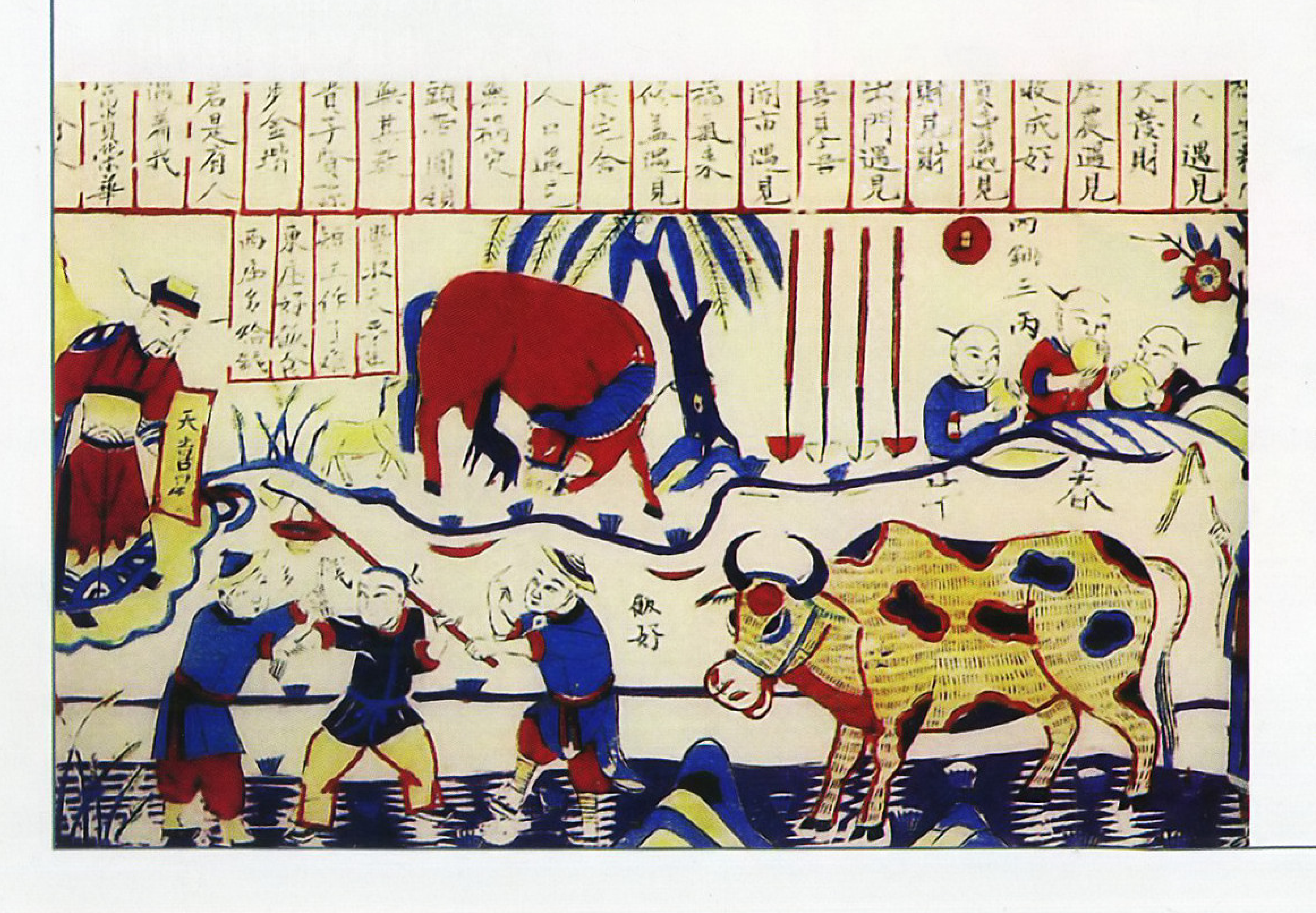
句芒也是草木之神，又称"青帝"，因此，汉朝百官在迎祭句芒之时，车旗皆为青色，还会穿上青衣，郡国县官则纷纷带起青色的头巾。平民百姓也有自己迎接春天的仪式，如南朝梁宗懔《荆楚岁时记》记载，民间会"剪彩为燕"，将丝织品剪成燕子身形，戴上它出门迎春。总之，从朝廷到乡野，古代的立春日必是满目翠色，想想也让人无限欢欣。

在这一片青碧色的海洋里，自然也少不了春蔬的身影——说到底，着青衣、服青帻，其实都在致敬这些茁壮鲜绿的小小生命。汉代崔寔《四民月令》中就有谆谆叮嘱："凡立春日，食生菜不可过多，取迎新之意而已。"说明在立春日吃生鲜蔬菜的习俗已经非常广泛了。其实，说"不可过多"，又哪里克制得住？枯守过一整个寡淡的冬季，乍然见到新摘的葱韭蓼蒿，碧绿生青地挂着露水，有谁能不想念齿间咀嚼的脆嫩感，和那独属于春天的芳烈辛香呢？

也不知道是哪个好吃的家伙，为这一口春蔬，便立了个名目，叫"五辛盘"。西晋周处《风土记》里就有"元日造五辛盘"之语，据说是可以"发五藏之气"。但这"五辛"很难说具体是哪几种蔬菜，道家、佛家、炼形家都各有说法。到了明代，李时珍在《本

百姓迎春忙

冬去春来，万象更新。立春作为第一个节气，自古以来被人们所重视，迎春的场面自然热闹非凡。图为中国传统年画《打春牛》，描绘了立春日的情景：打春牛，句芒神下凡，天喜星降临，马生双驹，四锄三饼，两个地主抢长工，反映了农民对丰衣足食生活的憧憬。





草纲目》里解释，五辛泛指葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩蔬菜。毕竟立春之时天气反复多变，易感风寒，吃了这些蔬菜可以温中散寒，消食下气，哪怕嘴馋了多吃些，大概也无妨。

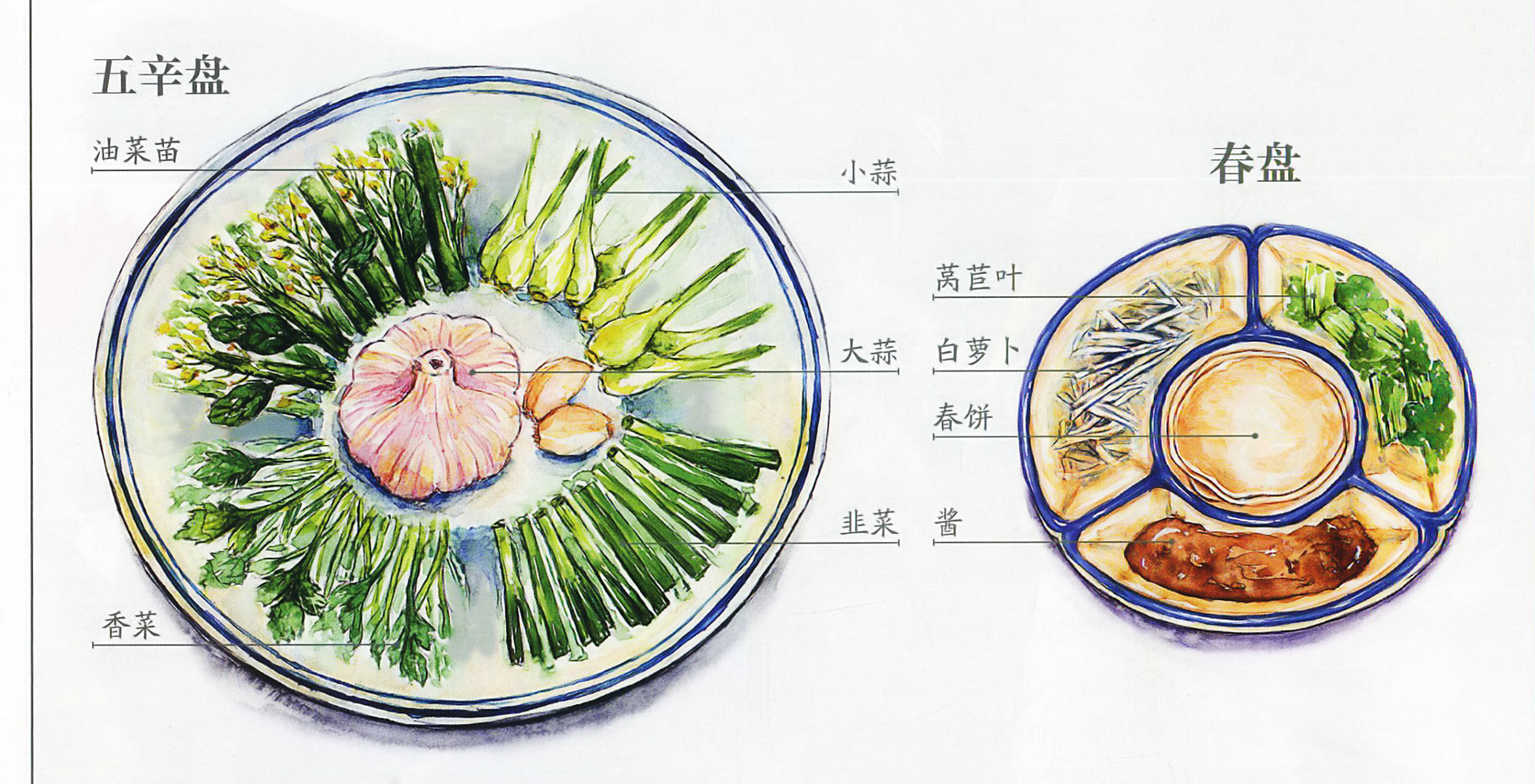
此外，南朝梁代庾肩吾的《岁尽应令诗》里也提到："聊开百（柏）叶酒，试奠五辛盘。"柏叶酒、屠苏酒和桃汤之类，都是每逢年节的常见饮品，柏树常青，因而人们常以柏叶酒祝寿。五辛盘在这里与柏叶酒并提，可见它也晋升为辞旧迎新之际的保留节目了。

蓼茸蒿笋试春盘

春季的繁盛艳丽，天然适合热爱娱乐的唐人。开元天宝年间，游春风气极盛，仕女各自艳装盛服，结伴出游，"园林树木无闲地"，想来可能类似于如今国庆期间的各大景区。大学士苏颋（tǐng）曾作应制诗："飞埃结红雾，游盖飘青云。"不难想见那脂粉凝香，鲜衣怒马的盛况。唐朝风气开放，女性踏春游赏的花样也多，在郊野中遇到名花，便就地摆起酒席，把外裙解下来作为宴幄，红裙春草盈盈相映。仕女们还会在园圃、郊野中设席搭帐，举办"探春之宴"。《开元天宝遗事》里并没有细说这"探春宴"上究竟有何美味，却独独记述了"春盘"，想必是其中的主角。唐宋时期，春盘也未必只能在立春日吃，就如探春宴为正月半的盛事，春盘也一样出现在了人们的菜单里。

立春打春牛

打春牛也叫作鞭春，以祈求五谷丰登。但一般打的并不是真的牛，而是将土做成牛的形象。在宋代，官方甚至颁布了制作土牛的样式和色彩。宋人杨万里在诗中写到："小儿著鞭鞭土牛，学翁打春先打头。"描绘的就是打春牛的景象。作为农业的主要畜力，牛是农人的重要伙伴，图中老翁与牛的感情就颇为深厚。为什么要在立春日打牛呢？原来古代的干支系统中丑（十二月）与牛对应，因而立春鞭打土牛意为送走寒气。



从五辛盘到春盘

晋代周处《风土记》记载："元日造五辛盘。"这"五辛"指的是大蒜、小蒜、韭菜、云苔（油菜苗）、胡荽（香菜）。上左图即为五辛盘。人们认为这些食物可以"辟厉气、开五脏，去伏热"。是立春食用的最佳食品。但其实也并不拘泥于这五种蔬菜，其他味道辛辣或苦的蔬菜亦可代替。如今看来，这些也可起到杀菌祛寒的作用。到了唐代，五辛盘演变成了味道更好的春盘，上右图可见盘中白萝卜、莴苣叶、春饼与酱。这其中的生菜到底是什么呢？对古人来说，它既单指生菜这种蔬菜，也可泛指所有可生吃的菜。在文献中，萝卜、韭黄也曾被称作生菜。

绘画／花花酱

一般认为，春盘是由五辛盘演变而来，而内容更趋丰富——要知道，许多我们今日熟知的蔬菜，并非中国原产。蚕豆、大蒜、大葱之类，汉代才由西域传入中原，而莴苣、菠菜、香菜等物，直至隋唐方能出现在餐桌上。尝过了各种鲜灵滋味，唐人自然不能满足于汉代五辛盘里的葱韭蓼蒿，于是，除了生鲜蔬菜之外，他们还在盘中加入了萝卜（芦菔）以及春饼，名之曰"春盘"。

春饼的加入，说明春盘日益往精细化的方向发展。要将各色蔬菜笼络入一张春饼之中，蔬菜必得经过择选，再切成细丝，才能卷得妥当。唐人提起春盘时，总爱强调蔬菜的"细"。譬如杜甫《立春》诗里说："春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。"这是他晚年寓居夔州时所作，在中原人眼里，夔州算是偏远落后之地，但也有"细生菜"的春盘，可见春日吃春盘的习俗已经流传甚广。杜甫触景生情，又想起在京城时吃的春盘："盘出高门行白玉，菜传纤手送青丝。"京城贵族的春盘，显然更精致些，切成细丝的蔬菜要由侍女纤手递送，更以白玉盘为容器。王嗣奭《杜臆》里也提到，开元天宝年间的高门大户，华侈之风盛行，每至立春日，都要借春盘来斗奇竞巧："将青丝细菜，出自纤手，盛以玉盘，互相馈送。"

祭拜句芒，迎春祈福的仪式在宋代也很流行，唐代已有的"鞭春牛"活动，在宋仁宗颁布《土牛经》之后更受重视。《东京梦华录》有记载，在立春前一日，开封府会运春牛（一般为土塑或纸扎）入禁中，用"春鞭"打牛，以劝勉农人备耕。在这一片热火朝天的迎春景象中，春盘自然也是不可或缺的要素。立春前一日，皇帝会以春盘和酒赏赐近臣。盘中不仅有生菜、萝卜，更有猪肉和"白熟饼"，很是丰盛。到了南宋，这皇家御赐的春盘更加浮夸："翠缕红丝，备极精巧，每盘值万钱。"不仅刀工精细，还要讲究配色，食材大概也都十分名贵，以至于一

盘的价值高达万钱。虽说是奢侈无度，但也足以看出宋人对春盘的重视。

比起帝王家的春盘，民间自制的家常菜蔬反而更加鲜活灵动，引人垂涎。杨万里《郡中送春盘》云："饼如茧纸不可风，菜如缥茸劣可缝。韭芽卷黄苣舒紫，芦服（菔）削冰寒脱齿。"春饼白润而薄如茧纸，菜蔬皆细细切就，轻如丝缕。韭黄苣丝曲折柔细，萝卜脆爽如咀冰嚼雪，春天的趣味全被收拢成盈盈的一束，卷进春饼里，在齿间迸出愉悦音符。宋人方岳也如此形容春盘："擎将碧脆卷月明，嚼出宫商带诗馥。"这样"声色"皆美的菜式，作为新一年的开端，真是再完美不过了。

在各种春蔬里，宋人似乎对韭菜、韭黄尤为偏爱。苏轼有"青蒿黄韭试春盘"，黄庭坚有"韭黄照春盘"，杨万里的"韭芽卷黄苣舒紫"，说的显然也是韭黄。不过，随着社会发展，春盘里的蔬菜花色越来越多，韭菜的主角地位，就渐渐不那么明显。到了元代，契丹人耶律楚材的《立春日驿中作穷春盘》，列举了银线（粉丝）、藕片、葱白、豌豆、蒌蒿、韭黄等种种食材，繁复丰盛，已经可以看出今日春饼的影子了。

花下曾开咬春宴

一条长队蜿蜒而至，队伍前端，戏子搬演着昭君出塞、西施采莲等种种节目，殿后的是几只土塑的春牛，夹道百姓纷纷抛出麦粒、大米、豆子击打土牛。锣鼓如雷，呼啸喝彩，群情振奋……明代各个州县的立春之日，就是这么一派喜庆热闹的景象。

在宋代，政府官员借迎春活动以劝农稼穑的目的还非常明显，到了明代，这一严肃意味已经在官民同庆的盛大活动中稀释了不少。连朝廷传统的迎春仪式，也开始向纵情玩乐的活动靠拢。从京师到县城，都会特设祭春用的"春场"。万历年间的《酌中志·饮食好尚》记载，立春前一天，顺天府会在东直门外举行迎春仪式。"勋戚、内臣、达官、武士"，全都在春场策马竞赛，场面沸反盈天。而到了第二天立春，达官贵族吃的却不是价值万钱的精细春盘，无论贵贱，"皆嚼萝卜，名曰'咬春'"，又会互相宴请，吃"春饼和菜"。

唐宋时期的春盘里，自然也有春饼，但不是绝对主角。明代，人们却开始直呼"春饼"，"春盘"之称反而少见。据《燕都游览志》，立春日，皇帝会在午门向百官赏赐春饼。这习

今日也有咬春宴

不单是古代有热闹的咬春宴，当今也不乏这样的盛况。图为山村农家所摆的近百桌野菜"咬春宴"。上千人围坐在一个"春"字蔬菜拼盘周围，大快朵颐。





俗显然和宋代御赐春盘的仪式一脉相承。《臞仙神隐书》“正月”条则反映了民间习俗：“立春之日，父老迎春于东郊……吃春饼、生盘，谓之迎春气也。”可见春饼和春盘，实际上还是同时出现的，只不过春饼的主角地位更加凸显，人们也大多习惯用春饼代指春盘。

咬一口春天

立春日，吃萝卜叫做咬春，家人买个萝卜来咬想来是人人都有过的体验。萝卜味道辛辣脆爽，有“咬得草根断，则百事可做”之意。

值得一提的是，萝卜在宋朝还只是春盘里的蔬菜之一，在明代则正式独立出来,和春饼平起平坐,甚至成为“咬春”仪式中的主角。人们认为它可以解除春困，李时珍也很推崇萝卜，认为它有“消谷和中，去邪热气”的功效，可以消食定喘，清热顺气。如此说来，在寒热交替的立春时节，吃萝卜也有一定的养生功效。

到了清代，咬春仪式更加隆重。《长安宫词》记载，立春日，宫中会用两个大盘，各盛装两条生萝卜，在萝卜上镂刻出精细文字，制成对联，分送给两宫“咬春”，是“沿袭前明之遗制”的做法。

春饼的做法也讲究得多——从口感到调味精心搭配。《帝京岁时纪胜》里说，当时就算是平民百姓，也会在立春日采买鸡肉、猪肉，细心蒸好面饼，准备生菜、青韭芽、羊角葱等等，作为春饼的原料，同时也会生吃水红萝卜。成书于清中期的《调鼎集》里还有“咸肉、腰、葱花、黑枣、胡桃仁、洋糖”作馅的春饼，也颇为有趣。

在配菜之外，春饼本身的制作技艺也有长足进步。袁枚在《随园食谱》中记录，当时山东孔藩台（布政使）家中所制薄饼，“薄如蝉翼，大若茶盘，柔腻绝伦”，口感想来不会逊色于今日的春饼。

清代，《调鼎集》记载有油炸做法的“春卷”：用干面皮包入火腿、猪肉、鸡肉等，又或是用四季时蔬，卷好后下锅油炸。还有“野鸭春卷”，将生野鸭肉切丝，拌入黄芽葱丝，加入各种调料焖熟，再用春饼卷起，油煎至脆。可以看出，这春卷就是由春饼直接演变而来的，做法也与我们熟悉的春卷相差无几。炸得松脆轻薄的春卷，在齿间轻巧碎裂，释出馅料的鲜甜，也不失为另一种“咬春”的乐趣呢。

薄饼卷一春

其实“咬春”并不仅仅限于生吃萝卜,后世也渐渐有人将吃春饼归为“咬春”。譬如前清遗老唐鲁孙先生就说，年轻媳妇忙完年节，在二月初二回娘家，头一顿饭必定是吃薄饼，名为咬春。



老北京人吃时令食物，有他们自己精细的一套规矩。《北平风俗类征》提到，当时富人家吃春饼，要备下“酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等”，口感才够丰富。但这还不是最讲究的春卷——唐鲁孙先生在《什锦拼盘》里，专有一节，写律师桑多罗家的春饼。饼皮要专门去蒸锅铺“宝元斋”烙，烙时中间涂上小磨香油，出锅后方能香润又易撕开。粗壮甜脆的羊角葱、甘美鲜稠的甜面酱，奠定了春饼的基调。伙菜（春饼里的配菜）也不能疏忽，绿豆芽要掐头去尾后单独炒，取其脆嫩。合菜是肉丝、菠菜、粉丝等合炒，韭黄肉丝和鸡蛋各自单独炒。盒子菜更是复杂，“南京特产小肚切丝，另加半肥半瘦的火腿丝”，还有熏肘子丝、酱肘子丝、炉肉丝、熏鸡丝等等。吃的时候，还得请来京城名伶助兴……细节之繁琐，排场之浩大，连唐鲁孙自己回想起来，都有“前尘如梦”之感。

吃春饼的风俗，不仅限于北京，如今全国各地，都还能找到春饼的诸多变体。

闽南人吃的润饼就是一例，讲究不比老北京少。潮汕、福建、台湾等地都吃润饼，叫法略有出入，厦门叫“薄饼”，金门叫“七饼”、“擦饼”。而润饼做得最出名的，当属泉州。我曾见识过泉州老字号做润饼的手艺，把面粉和水，打成稀软的面团，挂在手上，往锅里沾一圈即拎起，粘住的面糊便凝结成一张匀白细腻的饼皮。几个锅子一字排开，同时加热，做一张揭一张，不一会儿，手边的润饼皮就堆得老高。

润饼皮做起来考手艺也费工夫，当地人一般都去润饼铺里买现成的。回家

春饼合菜盖个“帽”

春饼中所卷的内容随着时代在变化，清代的北京一带人们，除了炒蔬菜鸡蛋外，还会配以各种酱肉。将这些食物炒熟，叫作炒合菜。再摊个鸡蛋饼盖上则叫作合菜盖帽。图中几个孩子正从盘中夹取合菜，卷入自己的春饼中。



把胡萝卜、卷心菜、小黄瓜、豆干、猪肉、鸡肉等细细切丝，配上豆芽、芹菜末、香菜、酸菜等辅料，也会放花生粉和糖粉来调味，用润饼皮一卷即成。春日里，一家人围坐着热热闹闹包润饼，是许多闽南人的童年记忆。

台湾的润饼做法也与泉州近似，不过创意更多。一度火遍各大夜市的“花生卷冰淇淋”，其实就是从润饼变化而来，饼皮撒上满满花生粉，撒点香菜，舀上几球冰淇淋卷起，中西碰撞出的口感丰富又奇妙，让人一试难忘。

四川绵阳一带，也以春卷为特产。饼皮和闽南润饼类似，只不过个头更玲珑，有的一锅里能摊下两三张饼皮。土豆丝、胡萝卜丝、海带丝用辣油拌得爽脆，一筷子菜丝卷成一枚春卷，两头不封口。吃的时候，把小卷对折起来，从开口灌一点甜醋进去，一口闷——绵阳的朋友向我描述这春卷时，真是两眼放光，恨不得当场订机票飞回去大快朵颐。

不一样的饼皮

上图中几近透明的春饼皮是流行于越南的一种米皮，它是以稻米磨浆制成，颜色莹白。与我国以糯米制成的润饼十分相似（供图／视觉中国）。下图为炸好的美味春卷，其外层以面皮包裹（供图／QUANJING）。

要论配菜精细，贵州丝娃娃也不能服输。“卷”如其名，面皮摊开来只有手掌大小，包起来如同婴儿的小襁褓。可是就这么大点皮，至少得有十几种配菜。除了常见的土豆丝、胡萝卜丝、黄瓜丝之外，还有折耳根、粉丝、凉面、腌萝卜、炸黄豆等等，一桌赤橙黄绿，很是热闹。自己拣爱吃的菜包好，还要灌一点香辣酸鲜的蘸水，各家店招徕客人的秘方，就在这蘸水的调配上了。

除此之外，上海的三丝春卷、广东的芋泥春卷等等，都是春日里应景的美味。不过，最让人印象深刻的，却是美式中餐馆里的“Egg Roll”，直译为“蛋卷”。它像是中国炸春卷的远方表亲，外形相似，但个头粗大，用厚实的馄饨皮包裹，在滚油里炸得松脆起泡，馅料大多是猪肉、鸡肉、豆芽、卷心菜丝、胡萝卜丝之类，然后蘸番茄酱吃。

美国人当然不讲究什么时令，这蛋卷是美式中餐馆菜单上四季常驻的招牌。不过，在中国人热热闹闹摊润饼、包春饼、炸春卷的时节，大洋彼岸，或许也正有金发碧眼的老外，饶有兴致地咬开一枚春卷的变体——想想也觉得世事真妙，万里之隔，有意无意，共品一口初春味道，多么有趣。

责任编辑／黄鑫
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬



西方的“春卷”

春卷这类食物，不单受东方国家喜爱，西方也有将蔬菜肉类卷饼的吃法。从图中卷饼切面可见，里面有火鸡肉与萝卜丝等食物，绿色的酱汁为罗勒汁。

二十四节气·雨水

第一候 獭祭鱼 水獭把捕获的鱼陈列水边，如同祭祀

第二候 鸿雁来 大雁从南方飞回北方

第三候 草木萌动 草木在春雨和暖阳中抽出嫩芽



冰雪消融，降水增多，草木得以滋养

春笋春韭 大自然的“好生之德”

撰文／李行

在春雨的滋养下，春笋一天能拔高一米多，春韭则是“剪而复生，久而不乏”。两道初春的佳蔬，普惠了万民，也让无数文人为之倾倒。



最萌竹宝宝

铺一面竹席，在竹篮里装满竹笋，插上几枝翠绿的竹枝，让人仿佛置身于清风习习的竹林中。《说文解字》曰："笋者，竹胎也。"笋是竹子的新生宝宝，而其中最鲜嫩的，是"雨水"时节的春笋。

供图 / 视觉中国

挖笋的“潜规则”

外婆家在江南的小山村，一出门，四面都是茂密的山林。这里的时间仿佛是静止的，映山红开了又谢，溪水涨满了又枯竭，一年一年周而复始。青绿的山水，黑色的屋瓦，风景就像古老的山水画。

山里的时间过得很慢，但却不是静止的。几场春雨过后，桃树、李树就悄悄地结出了小花苞，野草也探出头来。春笋冒芽，蜜蜂出动，一切都动起来。

春天最快乐的事情，是挖笋。人们常说“雨后春笋”，确实，到了“雨水”前后，笋长得是真快啊！前一天破土而出的小尖芽，第二天已神奇地长到半人高。再过几天，那笋壳还没脱尽，笋尖已经比周围的竹子都高出了一截。

挖笋不是件轻而易举的事。笋不像菜地里的青菜那样排得整整齐齐、待人收割，而是藏在竹林里各个隐秘的角落，需要细细搜寻。笋壳的颜色，和枯叶、枯草相似，眼一恍就错过了，因此找笋既考验脚力又考验眼力，有一种寻宝般的乐趣。

有一年，我终于长到和锄头一般高，也能扛起锄头了，于是也想过把瘾。外婆便拎了一个小竹篮，陪我上后山。

外婆家屋后的山坡上有一大片毛竹林，沿着山势延绵数里，起风时就像起伏的海浪。我拖着锄头不一会儿就跑到了竹林边，赫然发现路边就长着几棵硕大的竹笋。棕黄色的笋壳把它们包裹得鼓鼓囊囊，就像一座座挺拔的小宝塔。我振奋起来，正要举起锄头，外婆赶紧制止道：“这几棵笋不能挖。”“为啥？”“这几棵笋长在竹林的边缘，留着它们长成竹子，将来竹林就会越扩越大。”外婆说。

难怪在这人来人往的山路边，会有如此肥美的“漏网之鱼”。原来，村里人都自觉地遵守着不成文的“潜规则”。可想而知，眼前这一片壮观的竹海，正是祖辈世世代代悉心保育的结果。

我跟着外婆走进了竹林，瞪大眼睛四处搜寻，却一无所获，渐渐不耐烦起来。这时，外婆有了发现。我过去一看，哪里有笋的踪影？外婆指着地上一道细细的裂缝说：“在这下面。”我用锄头小心地挖开土，果然露出了一棵尖芽！笋尖没有见光，还是嫩黄的颜色。

原来笋还能这样找？！外婆告诉我，下了春雨，泥土就松软了，春笋喝饱了水使劲生长，就在地面上撑开了裂缝。这时候，就算地上有石块，它也能拱开。有时候，山上会半夜传来石头滚落的声音，第二天就能上山挖笋了。

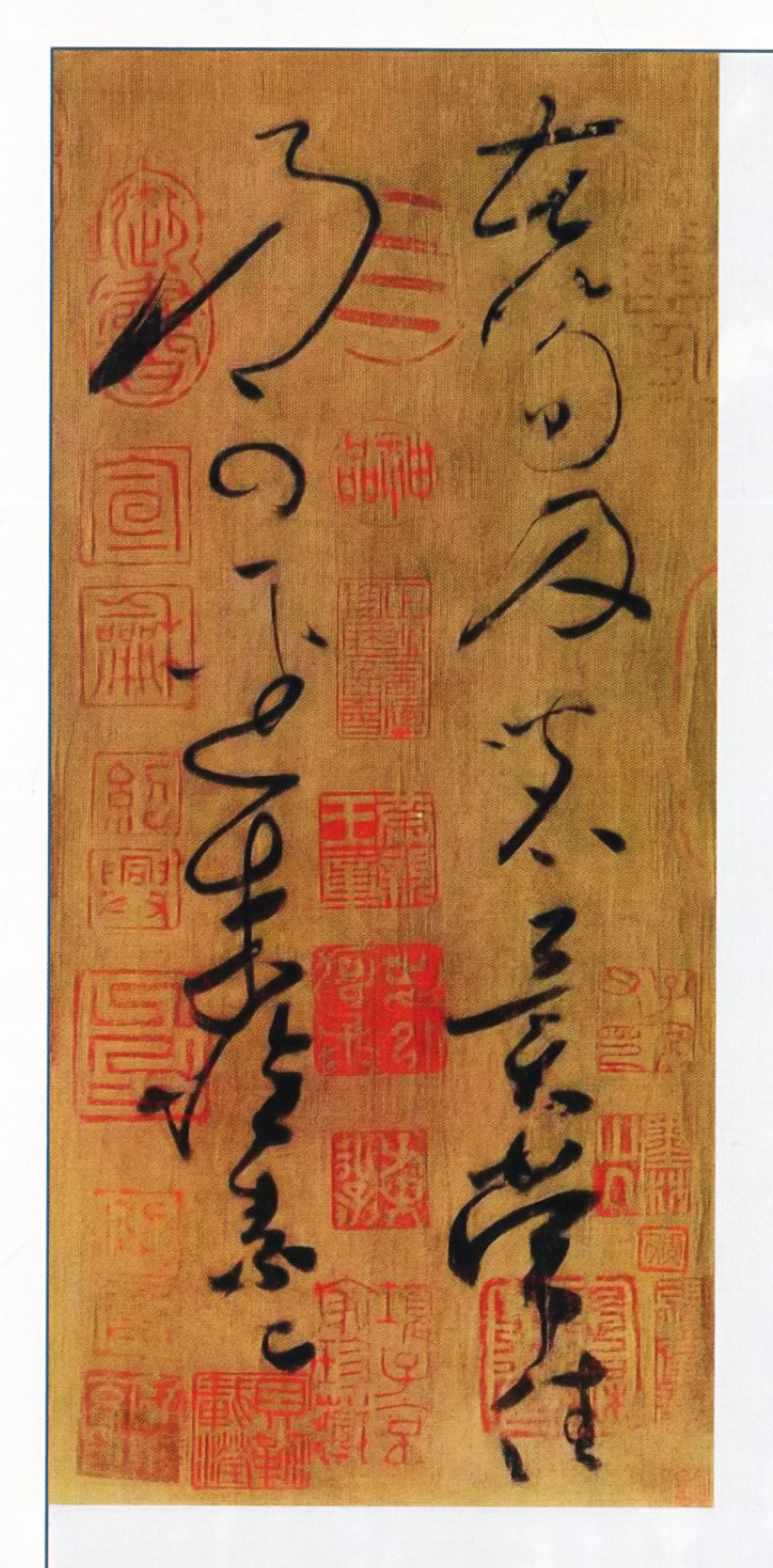
我开始卖力地挖开笋四周的土。我猜想着，这棵笋还没有冒出地面，应该是棵小笋吧。可是随着土坑越挖越深，露出的笋大得超乎想象，却仍见不到笋根。我这才体会到，挖笋可不是像看起来那样好玩的。我咬着牙使劲往下挖，精疲力尽时才看到了笋根和竹鞭。收获的时刻到了！我兴奋地照着竹



野蛮生长

苏轼的散文名篇《文与可画筼筜谷偃竹记》中说："竹之始生，一寸之萌耳，而节叶具焉。"竹笋刚刚萌生出一寸长的嫩芽，竹节、竹枝的雏形都已经具备了。"雨水"时节的春笋长得飞快，一昼夜可以拔高一米多。一两个月后，"萌笋"就长成高大的竹子，完成了彻头彻尾的变身。

供图 / 视觉中国



鞭一阵乱锄。

外婆赶紧叫停："笋和竹子都靠竹鞭输送营养，小心不要砍伤它。"说完举起锄头，对准笋根一锄，只听到清脆的一声"啵"，一棵圆胖的大笋就下来了。笋根处的断面洁白如玉，不住地渗出汁水，清香也随之弥漫。

我把笋放进竹篮，外婆则小心地把泥土填回坑里。我明白，那是保护竹鞭，防止它被野兽、害虫伤害。

下山的路上，外婆扛着锄头、提着竹篮，我一边跑一边挥舞一根细竹枝，想象自己是一个舞刀弄剑的将军，兴冲冲地抽打路边柔嫩的树叶和野草。外婆说，小孩子不许这样。上天有好生之德，一草一木都有生命。山里人的一切都是大山给的，山上生出多少，村里人就能吃到多少。碰到荒年，野草树皮是能救命的。

后来，几乎每年春雨过后，我都要回乡下挖笋，陆续又学到了许多"潜规则"。比如"大年留笋，小年采笋"：毛竹的生长有大小年之分，大年出笋多，小年出笋少，大约以两年为周期相互交替。大年挖笋不能"赶尽杀绝"，而是要留下一批茁壮的笋养成竹子。赶上小年呢，笋的活力不足，难以成材，可以尽情采掘。又如"打退笋"：那些晚出的、发育不良的、长歪了的笋称为"退笋"，挖掉退笋、留下好笋，优胜劣汰，有助于竹林健康繁育。听说，很久以前，官府曾经立过一块石碑，将这些规则明文公布。

这个礼物可以有

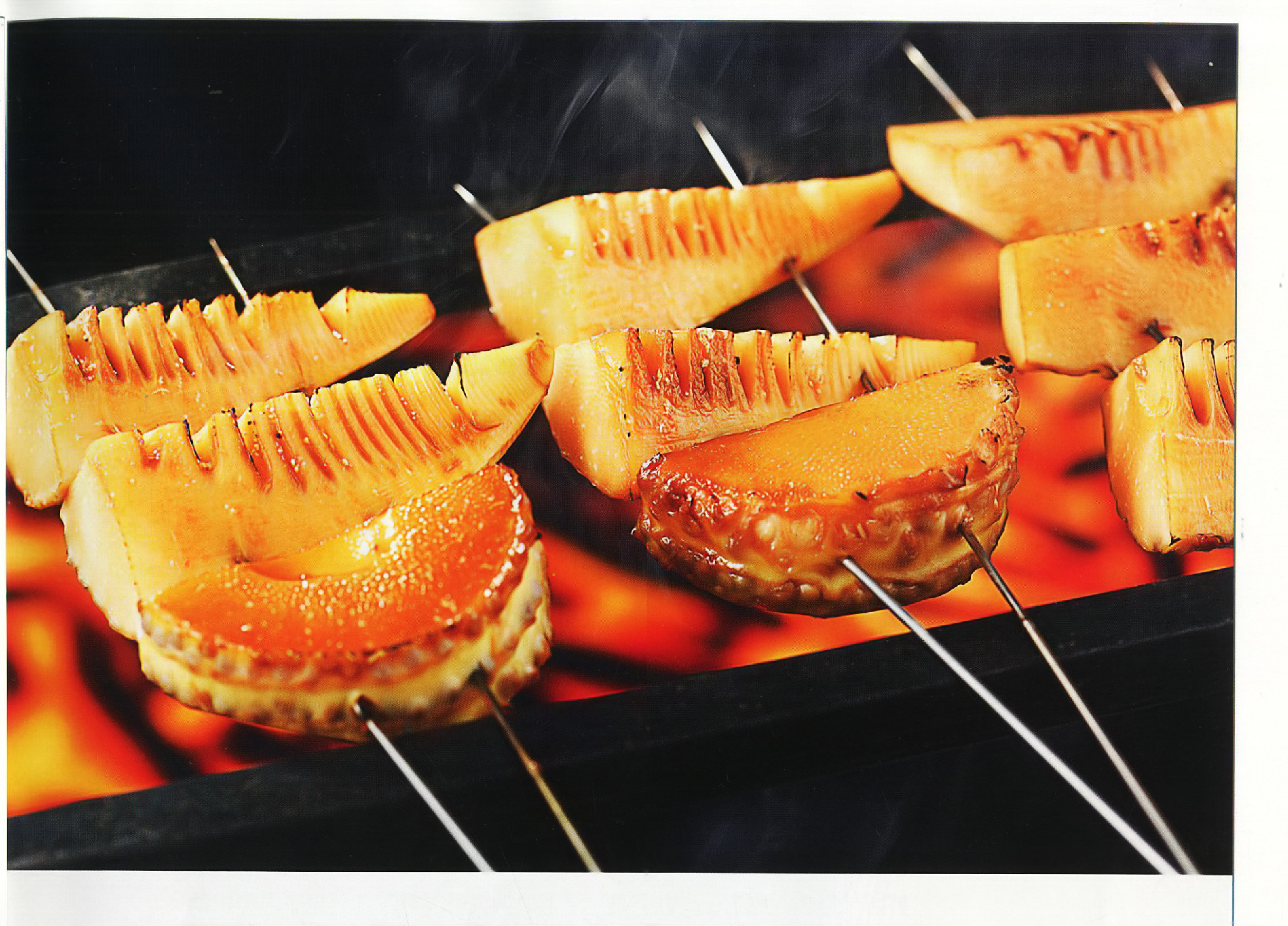
上图为唐代草书大家怀素的名作《苦笋帖》，其文曰："苦笋及茗异常佳，乃可径来。"——苦笋和茶特别好吃，直接给我送来吧！怀素自幼出家为僧，能让他犯馋的，恐怕也只有鲜美的笋和茶了。

直到现在，我还会经常想起这些"潜规则"。外婆没读过书，但她教给我的惜物、护生的道理，我奉行至今。《周易》曰："天地之大德曰生。"真正的"好生之德"，是大自然以它蓬勃的生命力，包容和养育了我们。每到雨水节气，竹林的春泥下都年复一年地积蓄着生长的力量，那就是大自然的恩德。

蔬菜界的楷模

"二十四孝"里有一个"孟宗哭竹生笋"的故事：三国时期，江夏人孟宗的母亲病重，一心想喝鲜笋汤。当时正是冬季，孟宗无计可施，只好走到竹林中，抱着竹子大哭。少顷，他听到了地裂的声音，只见地下长出了数棵嫩笋。孟宗高兴极了，采回家给母亲煮汤，母亲的病果然痊愈了。

人们通常认为是孟宗的孝心感动天地，致使鲜笋非时而生。其实，这个故事在现实中是有可能性的。据统计，中国的竹类植物共有 39 属 500 多种，理论上一年四季都有新笋。在古代文献中，古人采食春笋、夏笋、秋笋、冬笋的记录也并不少见，所谓"年常有笋不绝也"。



不过，产量最大、人们最常吃的，还是春笋。吃春笋的时机，又以“雨水”前后为最佳。“雨水”前的笋，还可算做冬笋，整个藏在地面以下，产量也很少。“雨水”过后，春笋开始猛长，等不上几天就老了。“雨水”吃春笋，一来吃它的鲜嫩，二来也是取一个节节高升的好意头。

人类对春笋的热爱，足以与大熊猫相提并论。在挑剔的历代文人和美食家笔下，再没有一种蔬菜，能得到比春笋更多的赞誉。寻常的好菜，能做到色、香、味俱全已属难得，但与春笋一比，就落了下风了。佛家有六根之说——眼、耳、鼻、舌、身、意，指人的六种感官，对应着色、声、香、味、触、法六种外境（六尘）。笋带给人的，就是这六种全方位的美妙体验。

先说色。笋箨（tuò）的青紫色深浅交错、纹理细密，如同犀角，南朝诗人沈约有“紫箨开绿筱，白鸟映青畴”的诗句。剥开笋箨，柔嫩的笋芽洁白可爱，白居易曾作《食笋》诗曰：“紫箨坼故锦，素肌擘新玉。”这样的颜值，在诗人们看来是极具品赏价值的，就算与时鲜珍果放在一起也不落下风。笋的身形挺拔，笋箨又酷似龙鳞，因此笋又得了一个“箨龙”的美称。有意思的是，唐代人眼中的“箨龙”以肥为美，陆龟蒙曾有“盘烧天竺春笋肥”之句。而到了宋代，审美取向发生转变，朱熹的弟子陈淳曾作诗曰：“从知种种山海腴，那有似此清中癯。”夸赞的是笋的清简孤瘦之美。笋没有变，它在诗人眼中的气质却变了。

最绝的吃笋方法

上图为炭烤鲜笋，做法简单粗暴，也最大程度地保留了笋的原汁原味。古人的做法更地道：在竹林里挖了鲜笋，就地扫起一堆竹叶，生火把笋煨熟，其名曰“傍林鲜”。这可谓是吃笋的千古第一绝招。供图 / QUANJING

可使食无肉，不可居无竹
无肉令人瘦，无竹令人俗
若要不俗也不瘦，餐餐笋煮肉

再说声。宋代的杨万里是笋的“死忠粉”，爱笋到了“顿顿食笋莫食肉”的地步。在他看来，就连嚼笋的声音也是极为美妙的，他将其形容为“绕齿蔌蔌冰雪声”、“寒牙嚼出冰玉声”，确实形象。笋的香气也颇不俗，韦应物诗曰：“新绿苞初解，嫩气笋犹香。”笋的香气虽不像花香那样馥郁，却充满了竹林、山风、清露的气息，令人心神爽快。

笋之味，一言以蔽之，就是鲜。明末清初的文学家、美食家李渔，将笋称为“至鲜至美之物”、“蔬食中第一品”，就连肥羊嫩豕也难望其项背。如果把笋和肉同煮、盛在一个碗里，会吃的食客都会“食笋而弃肉”。这样的绝妙食材，要如何烹制呢？越简单越好。白居易的做法，是将鲜笋放到饭锅里同蒸，保留原汁原味。宋人文同的做法更简单，他在竹林里挖了竹笋，就扫起竹叶，在竹子边生火煨笋。这种做法，在南宋美食家林洪的《山家清供》里被称为“傍林鲜”，将一个鲜字发挥到了极致。明人高濂按照这个方法做了一次，结果欲罢不能，大赞“竹林清味，鲜美无比，人世俗物，岂容此真味”。

为求新鲜，笋最好是像大熊猫那样即挖即吃，否则存放时间一长就变味了。美食家们为此操碎了心。宋代的赞宁和尚是吃笋的行家，他撰写了中国古代唯一的一本研究笋的著作——《笋谱》，书中提出的保鲜技术十分严苛：新挖的笋娇气得很，放上一天就“蔫”了，放两天就“箊”了，见了风笋根就会老，沾了水笋肉就会硬，脱了壳会失其本味，碰到了金属就会失其柔嫩……

虽然爱笋的文人不可胜计，但最好这一口的应当是苏轼了。苏轼嗜笋，将吃笋视为平生余债。他有一句诗：“久抛松菊犹细事，苦笋江豚那忍说。”没有松、菊还是小事，若是吃不到笋如何了得！苏轼因乌台诗案被贬黄州时，刚到城中就看见了满山的竹林，联想到黄州城里有吃不完的笋，顿时忧愁全消，写下“好竹连山觉笋香”的诗句。

文同是与苏轼同时代的画家。他画竹到了痴迷的境地，厌恶所有向他求画的权贵，却独与苏轼相知。文同在陕西为官时，曾送给苏轼一幅《筼筜谷偃竹图》。苏轼知道文同爱吃笋，就在回信里写了一首诗：

汉川修竹贱如蓬，斤斧何曾赦箨龙。
料得清贫馋太守，渭滨千亩在胸中。

——老兄你走到哪里都饶不了竹笋，想必渭河畔的千亩竹林都已经被你吃光了吧？文同收到信时，正在和家人一起做“傍林鲜”，他读到这两句诗，不禁失笑“喷饭满案”。

笋的触觉呢，简直可以用“性感”来形容。玉笋与金莲，是古人形容美人的手指和脚的经典组合，比如宋代陈亮的“缓步金莲移小小，持杯玉笋露纤纤”。而在一些诗文、小说里，美人的脚也是以笋来比喻，如杜牧《咏袜》里的“纤纤玉笋裹轻云”。去了壳的笋尖，柔软白嫩，没有一点瑕疵，不论

庖丁解“笋”

供图/视觉中国

春笋不仅产量大，而且每一棵笋从上到下、从里到外都是宝。就食用来说，春笋本就鲜嫩，而其内部各个部分的鲜嫩程度有细微的差别，若要吃得讲究，一颗笋就可以分解出许多做法。



笋壳包粽子

笋箨：即笋壳，可以用于包粽子、造纸、制造动物饲料等



笋衣煨咸鸡

笋衣：即位于内层的较柔嫩的笋箨，纤维丰富，口感与笋肉不同，可以炒火腿片、鸡丝等



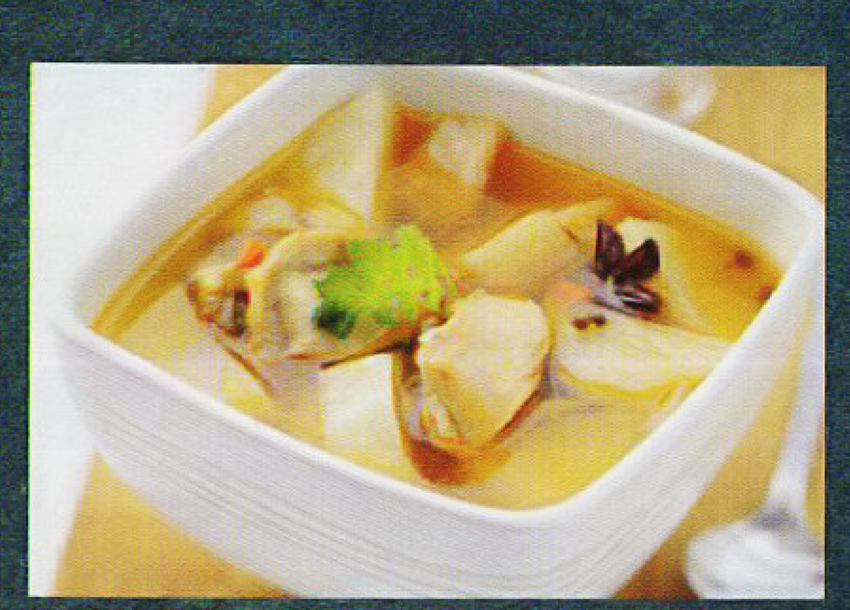
鲜笋猪肉丸

笋尖：笋肉中最鲜嫩的部分，可作为肉丸、肉馅的配料，清炒则脆甜可口



笋片炒腊肉

中部笋肉：笋节较紧密，洁白细腻。口感爽脆，可切成笋片、笋丝炒肉，或作为其他菜肴的配料



春笋老鸭汤

底部笋肉：笋节较稀疏，肉质较老，适合与鸡鸭肉等一起煲汤。笋肉吸收了汤汁，味道鲜香肥美



随剪随吃

“雨水”时节的清晨，带着露水剪下的第一茬春韭，鲜嫩饱满，香气充足。坊间流传着韭菜能壮阳的说法，其实韭菜有益阳补肾的功能，却不是壮阳，倒是它“剪而复生”的超强生命力，令人欣羡不已。

摄影 / 陈超

马王堆汉墓出土的简帛书
将韭菜视为一种能活千年的神草
眼花的吃了能明目，耳聋的吃了变耳聪

在视觉还是触觉上，都与美人的手足相似。须知，在古人的审美中，脚是女性最性感的部位。在很多小说情节中，男子对女主人公的深情爱慕、穷追不舍，便是始于第一眼看见的一双“笋尖般的玉足”。

古人爱笋，不仅因为它好看、好吃，更是倾慕它刚健无畏的品质，这可以归入“六尘”中的“法”。古人认为，笋凌寒而生，长势迅猛，是生命力的象征。而深埋地下的竹鞭，更是驱雷掣电，势不可挡。

竹鞭的力量，我深有体会。它的颜色，或如田黄，或如翡翠，润泽坚硬。走在竹林中，被偶尔伸出地面的竹鞭绊一跤，是常有的事。最令人称奇的，是它穿墙过河的功夫。外婆家门前都是土路，没有铺水泥，那竹鞭竟然像土行孙一样在地下乱窜，从山上的竹林一路穿到了堂屋前，在门槛下边生出粗壮的笋来。古人的诗中，也有“新鞭暗入庭，初长两三茎”，“笋鞭迸出阶基倾”，“嫩笋撑檐曲”这样的句子——那竹笋竟堂而皇之地登堂入户了。

我还看见过竹笋在春天的溪水中凌波而生，那是竹鞭在河床底下横穿而过。还有什么能阻挡竹鞭的脚步？那“狂鞭怒走虬”的一往无前、无所畏惧的气势，无愧于“箨龙”的威名。

美味，高产，亲民，作为蔬菜，笋近乎完美。

超能春韭

长大后，我来到北方学习、居住，挖笋不再像小时候那样便利。这成了每年春天的一件憾事。不过，我找到了一种与笋有异曲同工之妙的佳蔬——韭菜。

老家不产韭菜，所以小时候没见过韭菜生长。令我疑惑不解的是杜甫的一句诗：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”韭菜真的是用“剪”的吗？寻常的蔬菜，或拔或摘，为什么唯独收割韭菜需要动用剪刀？

到了北方后，我才眼见为实。那娇滴滴、水灵灵的韭菜，真的是可以拿剪刀剪哎！北宋陆佃（陆游的祖父）编撰的字典《埤雅》就明确提出：“韭菜用剪。”我想起了《西游记》中，镇元大仙种植的人参果。此果从开花到成熟需要九千年，吃上一颗能活四万七千岁。然而此果“与五行相畏”，“遇金而落”，需用专门的金属工具才能采摘。韭菜享受的，正是与人参果同等的待遇。

韭菜可以和人参果相提并论吗？还真可以。湖南马王堆汉墓出土的简帛中有一部养生宝典《十问》，将韭菜视为一种能活千年的神草，眼花的吃了能明目，耳聋的吃了能耳聪，春天吃它百病不生、强筋壮骨，“此谓百草之王”。韭菜为什么叫做韭菜呢？用《说文解字》的话说，就因为它“一种而久”，是一种长生之菜。



侗寨“韭菜节”

广西三江县高友村侗寨种植的韭菜，硕大肥美，远近驰名。更有趣的是，侗寨传承了用韭菜进行春祀的古老习俗，在每年“谷雨”时节还会举行隆重的“韭菜节”。各家各户拿出最好的韭菜进行评比，有的人还会把韭菜“穿”在身上。“韭菜割了还会再长，酒杯空了还会满上”，生命力旺盛的韭菜，寄托了村寨欣欣向荣的希望。

摄影 / 黄文胜

虽然韭菜不至于书里说的那样长生不老，但它确实割了又长，长了又能割，用剪刀收割再适合不过了。如此旺盛的生命力，与春笋相当。古人认为韭菜能起死回生，所以又称之为“返阳草”。坊间盛传韭菜有壮阳的功效，大概与此有些关系。

韭菜在今天已是司空见惯，在古代却不仅能登上大雅之堂，而且是用来祭祖的。记载先秦礼制的《礼记》中有规定，贵族祭祀寝庙的主要菜品就是羔羊和嫩韭菜。民间祭祖用不起羔羊，韭菜却必不可少，所谓“庶人春荐韭，配以卵”。什么是“配以卵”？大约就是今天的家常菜：韭菜炒鸡蛋。直到清代，据《清史稿·礼志》记载，民间还把韭菜、鲤鱼、鸭蛋作为正月的荐新物品。这是取韭菜“剪而复生”的寓意，祈求祖先保佑子孙昌盛。

吃韭菜，讲的也是一个鲜字。春韭尚鲜嫩，到夏天就像杂草了，所谓“夏韭臭死狗”，即便能下锅，也失了春韭的灵气和香味。春韭和春笋一样，“雨水”前后的最好。谚云：“天九尽，地韭出。”天气乍暖还寒，菜园里的韭菜已经开始冒头。春天的第一茬韭菜，必得在清晨带着露水剪下，会吃的人称之为“头刀韭菜”，其鲜无比，香味也很足。如果等到中午再剪下，滋味就大打折扣了。这就是古谚中说的“触露不掐葵，日中不剪韭”。《山家清供》记载，六朝的周颙是一个素食主义者，一天文惠太子问他，蔬食中何味最胜？周颙答曰：“春初早韭，秋末晚菘。”


用韭菜举行祭祀


评委对各家各户的韭菜进行评比


本寨人欢迎贵客的拦门酒

在中医看来，“雨水”吃韭菜也很合宜。此时正是初春时节，肝气旺而肾气弱，而韭菜温阳护肝，正好进补。什么样的韭菜最补呢？就是“头刀韭菜”。韭菜根在土里埋藏了一冬，得到了地气的充分滋养，开春顶着残雪长出芽来，又吸收了第一股温煦，所以特别补人，吃了还不上火。

有意思的是，对于某些人群而言，韭菜却不是素食。明人李时珍在《本草纲目》中说，蒜、韭菜等辛味菜，在道家、炼形家看来就属于荤菜。不过，韭菜的这种“辛”劲儿，却有助于祛除体内积累了一冬天的污浊之气。早在晋代《风土记》的记载中，就有开春吃“五辛盘”的风俗，目的是“发五脏之气”，相当于对内脏开展一场大扫除。以长寿著称的乾隆皇帝，也曾下令“伺候五辛盘”，将葱、姜、蒜、韭、辣芥切成丝，配黄酒食用。

如今一年四季都能吃上韭菜，但是在古代却不然，尤其是冬天。西晋时期，石崇与王恺斗富，其中有一个环节是，在一个寒冬腊月里，全国首富石崇端出了一盘鲜绿的韭菜，让王恺当场颜面扫地。王恺气愤难平，事后用重金买通了石崇家的下人，才知奥秘：那一盘新鲜的韭菜，其实是把韭菜根捣烂后再掺点麦苗做成的。

从这场首富造假的闹剧可以看出，冬天的韭菜是多么珍贵。不过，稀有不等于没有。早在西汉时期，人们已经掌握了温室种植技术。据《汉书·循吏传》记载，京城的皇家菜园冬天也能种葱、韭菜，因为菜地上盖了房子，昼夜烧着火，保持室温。这个温室菜园耗资惊人。当时有一个大臣向汉元帝上奏，认为冬天的韭菜是反季节食物，不合天时，对身体有害。汉元帝认为有理，便下令关停了温室菜园。这一停，宫中开支竟一下子“省费岁数千万”。

温室种菜的技术，在后来的《齐民要术》、《农书》等农业科技著作中都有详细介绍。成书于元代的《农书》，对反季节韭菜的记载更为详细：冬天把韭菜移植到地窖里，堆上马粪，马粪因发酵而提高室温，韭菜受暖而生。由于隔绝了阳光，韭菜叶颜色嫩黄，称为韭黄。这与今天的韭黄已经没什么两样了，只是价格高昂，平民阶层很难消费得起。


本寨人摆“百家宴”款待宾客

如今，不论韭菜还是韭黄，都已经是最常见的家常菜。韭菜生命力顽强，在房前屋后、菜畦小院都能蓬勃生长，且随吃随剪，为生活增添了一份生机。

责任编辑／陈伟峰
图片编辑／吴西羽
版式设计／刘扬

第一候 獭祭鱼 水獭把捕获的鱼陈列水边，如同祭祀
第二候 鸿雁来 大雁从南方飞回北方
第三候 草木萌动 草木在春雨和暖阳中抽出嫩芽

雨水 2018年02月19日 01:17:57
冰雪消融，降水增多，草木得以滋养

雨水罐罐肉

撰文 / 王光

香气氤氲的罐罐肉里，是小火慢煨的暖暖亲情。

雨水，二十四节气之中的第二个节气。从这一天开始，气温回升、冰雪融化，降水也随之增多，处处生机勃勃。

这一天，对于四川成都平原的都江堰、雅安等地的人来说，也是一个特殊的节日——“雨水节”，又叫“接限”。四川地区深受道教文化影响，道家认为人的寿命都是有定数的，称为“大限”，子女们希望借助雨水节气自然生命萌发的意象来为家中的老人增福添寿，延缓他们的“大限”，这就叫做“接限”。

“接限”的主角，是出嫁了的女儿。“雨水节”当天，女儿要带着丈夫一起回娘家给父母送礼，送上一段红红的绸带。红绸带有什么用？讲究在尺寸上：九尺九寸长，取“久久长寿”之意，祈求的是父母长寿；一丈二尺长，取“月月红”之意，祈求的是父母安康。父母接过红绸带，就作为裤子或围腰的带子扎起来。如果是农历的闰年闰月，礼物中还要增加一对竹椅，红绸子缠在椅背上，寓意着儿女已成家立业，父母可以坐下来安享晚年了。

俗话说，“嫁出去的女儿泼出去的水”，“雨水节”却是女儿们尽孝的节日，提醒人们永远不能忘记父母的养育之恩。

当然，过节总是少不了“吃”的主题。“雨水节”的另一样必不可少的礼物，是女儿女婿们亲手下厨做的“罐罐肉”：将新鲜肥美的猪髈用火烧去杂毛，刮洗干净，切成块放入砂锅，加入芸豆、海带、大枣、枸杞、桂圆和水，放在柴火灶上大火烧开，然后转成小火慢慢煨。传统的做法还要在砂锅底部垫上去皮、切成短节的甘蔗，以增加肉汤的鲜甜。

村里人家的猪髈都是来自自家喂养的年猪，韧劲十足，所以“罐罐肉”往往在雨水节前夕就开始炖了。待到猪髈肉软，还有重要的一步：将砂锅端离火口，使其冷却，然后用红纸将罐口封住，最后不要忘了



小火慢慢煨

罐罐肉，是雨水时节出嫁的女儿给父母奉上的礼物。用瓦罐细火慢煨，这样炖出来的肉最酥最香。猪髈肉炖得烂烂的，加上甘蔗、红枣、桂圆、枸杞等配料，香甜滋补，包含了子女对老人的一片孝心。

绘画／花花酱

用红绸带扎好罐口。

送“罐罐肉”的环节也有说头。讲究的做法是，把罐子装在一个细竹篾编的提篼里，提篼的盖子要翻转过来，像一个盘子，在里面装上干挂面和一些点心，诸如面杂糖、砂仁条、墩子等。挂面代表长寿，点心杂糖则是讨家中孩子们的喜欢。女婿亲自送到岳父母家，表示女婿反哺感恩，感谢岳父母将女儿嫁给自己。

“罐罐肉”，选用猪身上最好的一块肉，又用最耗时间的方法把它炖烂，加入香甜滋补的配料，蕴含了儿女对老人一片孝心。心满意足的老人，吃完“罐罐肉”后会在砂锅里装满米，或者封一个红包，让他们带回家，以此祝愿女儿女婿家中物足粮丰，年年有饱饭吃。

“雨水节”的习俗，其起源早已不可考。但在这一来一往之间，亲情的纽带越来越紧。就像那小火慢煨的“罐罐肉”，香气氤氲，回味绵长。

责任编辑／陈伟峰
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬

第一候 桃始华 桃花初绽
第二候 仓庚鸣 黄鹂求偶
第三候 鹰化为鸠 苍鹰北返，布谷鸟飞翔于山林之间

惊蛰 2018年3月5日23:28:06
春雷阵阵，惊醒蛰伏了一冬的虫蚁

剪不断的梨与“离”

撰文／双若

吃梨，等于吃“离”，人们吃下了离愁别绪，还试图通过“吃”，来远离这惊蛰时节的蠢蠢欲动……

人们总是善于为一些寻常的事物赋予不寻常的意义。譬如吃梨这件小事，美籍华裔作家Fred Teng有过一段经典表述：女人像梨，外甜内酸。吃梨的人不知道梨的心是酸的，因为吃到最后就把心扔了，



尝一口“离”的滋味

从孔融让梨，到梨花带雨，在有着三千多年梨树种植史的中国，人们为其赋予了太多人文意涵。山西人惊蛰吃梨，吃的是晋商离家创业的艰辛记忆，也是远离虫害、获得丰收的恳切期盼。

供图／视觉中国

所以男人从来不懂女人的心。

曾为情所伤的女人们，读到这段文字往往心有戚戚。但用吃梨来比附两性关系，显然不符合中国人的传统思路。我们更熟知的，是因“梨”字的谐音，而衍生出的一连串行为禁忌，最惯常莫过于——中秋、除夕不吃梨，倘若吃梨，也绝不与爱侣同分。这并不是今人的无聊附会，晚清诗人黄遵宪就写下了这样的诗句：“因为分梨故亲切，谁知亲切转伤离。”

然而，一年中有那么一天，山西百姓却偏偏要吃梨、念离，渊源据说来自晋商。

晋商渠家的先祖是上党长子县人，明洪武初年，渠家的渠济父子，用家乡的梨和潞麻，倒换祁县的粗布、红枣，往返两地间谋取差价，赚到了第一桶金。清雍正年间，渠济的后人渠百川勇走西口，惊蛰这天出发，其父拿出梨来送行，让他吃梨不忘先祖当年贩梨谋生的艰辛，勠力打拼，以求来日衣锦还乡、光宗耀祖。后来走西口者，也纷纷仿效渠百川惊蛰吃梨，取“离家创业”“光耀门楣”之意。

惊蛰吃梨，其实还有另一种寄寓：惊蛰，大约是公历3月的5日或6日，是二十四节气中的第三个节气，其名源自先民对物候的观察——在这乍暖还寒的时节，蛰伏了一整个冬天的昆虫，被春雷惊醒，要出洞觅食了。而此时春耕在即，对面朝黄土背朝天的农民来说，可能到来的病虫害，也许会是一道赔上身家性命的鬼门关。惊蛰吃梨，离的是眼前更为现实的天灾。离虫之愿是如此普遍，以致北方多地皆有此俗。

当然，对付虫害的办法，不止吃梨这一种。更有甚者，要靠“拆你的骨头喝你的血”，来表达对害虫的愤恨，可毕竟吃虫这件事非常人所能为，据说陕甘鲁浙等省一些地区，人们会在惊蛰之日，将黄豆、芝麻、糯米这些看上去像虫子的农作物，上锅爆炒，然后男女老幼争相抢食，称为“炒虫”，颇有点有怨报怨有仇报仇的意思。

不过，如果再换个角度，生梨味甘，中医认为食之可滋阴清热、润肺止咳，缓解咽喉干痒、声音嘶哑及便秘尿赤等症状，在春天略有肺燥的时节，吃梨吃的其实也是“离”——离病痛远些，再远些。



炒豆即是炒虫

据说山东、浙江、福建等地的一些县市，有惊蛰吃“炒虫”的风俗。此虫并非真虫，而是黄豆、糯米之类外观似虫的谷物，人们将其视为虫的化身，通过上锅爆炒，来表达对农作物除虫、离虫的心愿。供图 / 东方IC

责任编辑 / 郭婷
图片编辑 / 陈敬哲
版式设计 / 刘扬

第一候 元鸟至 燕子从南方飞回
第二候 雷乃发声 雷开始隆隆有声
第三候 始电 闪电出现在天空

春分

2018年03月21日 00:15:24
阴阳相半，日夜等分，春光明媚，草长莺飞

春菜：舌尖上的春天

撰文 / 王光

春暖花开的时节，去菜市、田野寻找那些最先感受到春天气息的绿叶菜，把春天的味道带回厨房。

春分，是二十四节气中的第四个节气。阳光垂直照射在赤道上，因此白天和黑夜时长相等，各为12小时。古人对此也有准确的认识，称这一天为“日中”、“日夜分”。

春分又处于立春至立夏的中点，是整个春季的正当中。春分，意味着严寒终于过去，温暖的春季真正来临。欧阳修有词赞曰：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”暖风和煦，梅子、柳叶吐出了嫩绿的颜色，人们

踏春寻菜

右图为刚挖出土的荠菜。踏春的方式有很多种，有的人赏花，有的人放风筝，还有的人则来到郊外的田野上寻春、挖荠菜，既能享受春光，又能给全家添一道时令好菜，一举两得。

供图 / 视觉中国





纷纷走出家门，踏春、放风筝、荡秋千正当时。

春之趣，可以在户外玩赏，也可以在厨房里尝鲜。经过了萧瑟的寒冬，可人的绿叶菜已久违，人们迫不及待地来到田间地头，采掘第一茬最嫩、最鲜的绿叶菜。因此，我国南北方都有“春分吃春菜”的习俗。有趣的是，对于春菜的定义，南北方却是大相径庭。

北方气候相对寒冷，整个冬天能吃到的蔬菜，除了胡萝卜，就是大白菜，因此对春菜的期盼尤为殷切。吃上一口鲜绿的春菜，不仅解馋，也是迎接春天到来的一种仪式。北方所说的春菜，大体来说就是莴苣，也叫莴笋。莴苣耐寒，喜冷不喜热，这一点与大多蔬菜不同，若是气温超过 30 度，它会拒绝发芽。

初春时节，正是莴苣最鲜嫩的时候。或生吃，或切丝凉拌，或切片清炒，做法很简单，但人们却吃得有滋有味。莴苣有“迎春彩”的美称，即便足不出户，看着那一抹翠绿、品尝那一口爽脆，便不辜负大好的春光。

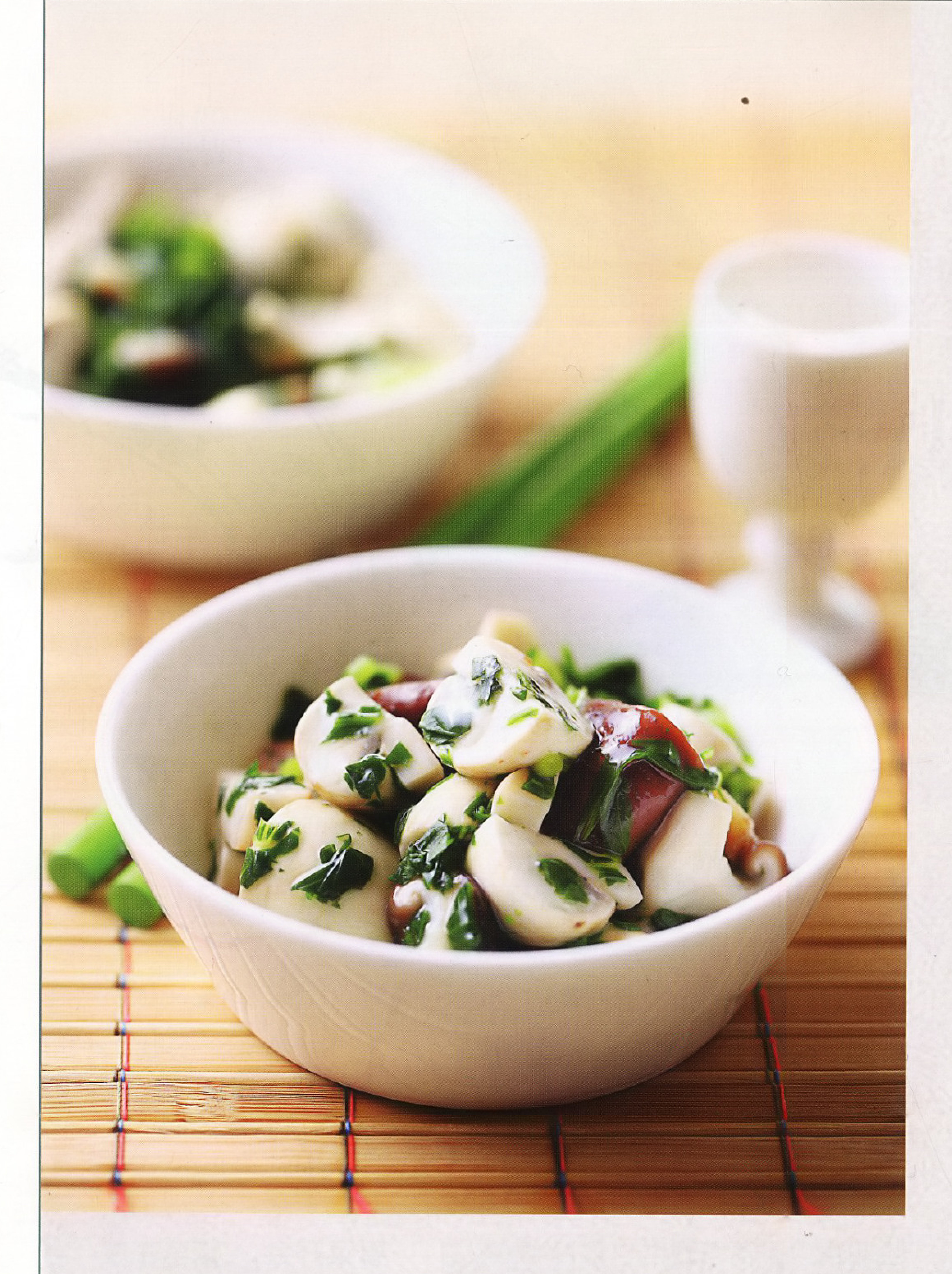
南方的气候较温和，春菜的品种也比北方丰富很多。

广东潮汕地区的春菜，是当地特有的一种芥菜，有点像菜心，既有菜心的清甜，又有芥菜的辛苦，有解毒作用。潮汕人对春菜喜爱有

春菜开会

春菜种类繁多，北方主要指莴苣，南方人则把春天的很多常见的野菜都称为春菜。若是把这些春菜集合起来、做上一桌，那么无限春光都可汇集于舌尖了。

供图 / 视觉中国
供图 / QUANJING
供图 / 微图



百搭马兰头

上图为清新可口的江南小菜：马兰头烩双菇。马兰头是长势旺盛的野菜，气味馨香独特，一般是单炒或与肉片同炒，在这里却像葱、蒜一样切碎了当作调味品，为菜品增添了一抹春色。

供图 / 视觉中国

加，称其名为春菜，其实一年四季都吃不厌。潮汕人爱煲汤，春菜的最佳做法是“春菜排骨煲”：先将排骨焯水，去除浮沫后加入清水、干贝一同煮开，再改小火慢熬，接着把香菇丁用油炒香，倒入择好洗净的春菜，先炒菜梗，随后倒入菜叶一同翻炒至软。最后倒入汤锅内，加入生姜、盐，体质虚寒的，可以多加生姜和胡椒，以中小火焖煮 10 分钟即可关火食用。

距离潮汕不远的开平地区，人们又将一种叫做“春碧蒿”的野苋菜称为春菜。春分那天，去田野中挑选嫩绿的“春碧蒿”采回，搭配其他食材一起烹制成“春汤”，既美味又养生。当地有顺口溜：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”

广东之外，南方很多地区，也将各种在春天的田间地头常见的野菜统称为春菜。这样一来，春菜的品种就更多了。南宋大诗人杨万里曾作《春菜》诗，绘声绘色地讲述了几种“土得掉渣”的春菜及其做法。其中有一句“三馆宰夫传食籍，野人蔬谱渠不识”——那些形同野草的春菜，高居庙堂的食官是不认识的，但对于平民百姓来说，却是春天里难得的美味。在诗的结尾，杨万里忍着口水写道：“此诗莫读恐咽杀，要读此诗先捉舌。”杨万里出身寒微，想必对春菜怀有深厚的感情。

南方人最熟悉的春菜，也许就是荠菜了。它几乎是野菜里最早冒头的，只消一阵春雨，就和无数野草一起长满了田野。这时，没有农活的妇孺就结伴出门，有说有笑地蹲在田野上挖荠菜。嫩荠菜不是像一般的野草那样向上生长，而是向四面八方展开叶子，平贴在地上。用细木棍一挖，能拔出长长白白、人参状的一条根。农谚有云：“三月三，荠菜花儿赛牡丹。”靠天吃饭的农家人，有几个种过牡丹？但在春天的暖阳里挖荠菜的乐趣，却不亚于富贵人家赏花。青嫩、发紫的野荠菜，和着豆腐一炒，一清二白，香气扑鼻。

马兰头又是一种野性十足的春菜。它就像野草一样在路边尽情

生长，既抗寒又耐热，高的能长到七八十厘米，足以阻碍马的通行，因而得名。民谣唱道："马拦头，拦路生，我为拔之容马行。"它独特的味道却令人难忘，采其嫩叶、嫩茎，或凉拌，或清炒香干，初入口时微微发涩，但随之就会被满口清爽的回味所陶醉。据药书记载，马兰头清热解毒，是野菜中的佳品。

水芹菜不是生在水里的芹菜，它与芹菜都是伞形科，但不同属。用它煎汤或捣成汁是入药的，能治高血压、失眠、头晕。但山村里的人却拿来当菜吃，味道比芹菜还要清新爽口，有一种扑鼻的山野气息。配上腊肉条同炒，一青一红，一鲜一老，令人回味无穷。水芹菜不必特意上山找寻，往往是出门洗衣服时偶然在小溪边发现，或者在回家路边的水沟里就长着几棵，顺手采回家，晚饭就多了一道好菜。如果顺道碰上几棵野葱，那就更妙了。野葱的香气比寻常的葱浓烈很多，在厨房切野葱，客厅里都充满了香味。拌在水芹菜里，经过热油一炒，令人垂涎。

此外，还有形似三叶草的草籽，也叫黄花苜蓿，也是很多南方人记忆中春天必吃的春菜。休整了一个冬季的稻田，还没有蓄上水、插上秧，已铺满了一层绿茸茸的地毯，那就是草籽。等它们开出明黄色的小花，更加好看。不过，草籽一般都等不到开花的时候，就被人采回家下锅了。草籽是百搭的小菜，既能添色，又有一股清新自然的香气，糟烧草籽、清炒草籽、草籽炒年糕，都是农家百吃不厌的菜式。其实，草籽更主要的食客，是猪。因为它的产量实在是大，成筐地采回家后，用铡刀剪碎，混在其他菜里喂猪，让猪也饱饱地享一次口福。有的人家，干脆把猪赶到稻田上"放牧"，任由它们吃草籽。都说过去农家养的猪肉，比现在养殖场里的猪好吃，这想必与农家纯天然的猪食有很大的关系。

春菜，是大自然的馈赠，春天的礼物。在春意盎然的时节，让春天的味道在唇齿间弥散，整个人也不由得充满活力。



荠菜的可塑性

吃惯了荠菜猪肉馅的饺子、馄饨，这道杭帮菜"荠菜石榴包"是不是很酷炫？其实它的做法并不复杂，只要把含有荠菜猪肉的馅用豆皮包裹，用香葱或韭菜叶捆扎成一个小包状，浇上鸡汁，蒸熟就可以了。荠菜是一种野菜，但经此包装，精致感爆棚。

供图／视觉中国

责任编辑／陈伟峰
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬

第一候 元鸟至 燕子从南方飞回

第二候 雷乃发声 雷开始隆隆有声

第三候 始电 闪电出现在天空

春分

2018年03月21日 00:15:24

阴阳相半，日夜等分，春光明媚，草长莺飞

明前螺，赛过鹅

撰文／赵恺　供图／视觉中国

一个吃螺蛳的高手，是无需借助任何工具的。单凭唇齿一吸，仲春时节最撩人的鲜味，便尽入其口。那是来自江河水泽的慷慨馈赠。

草根美馔

稻田、池沼、湖泊、河沟……螺蛳选择在腐殖质较多的水底栖息，生长环境决定了它的“草根”属性。图中一人正在护城河里抓螺蛳。江浙一带，螺蛳于春分前后上市，三四月间正是它最肥硕的时节。



据说从生物学的角度来看，真正学名为“螺蛳”的生物，不仅为中国所独有，且只分布于云南省内的高原湖泊。而活跃于江浙人餐桌上的所谓“螺蛳”，其实学名叫“方形环棱螺”。虽是不同之物，但“螺蛳”这个俗名，显然早已嵌入了江南的日常生活，成为食客的“心头好”。

昔日的江南民居大多褊狭，那些善于利用空间的主人，往往会以“螺蛳壳里作道场”自嘲。对于胸有成竹的事情，亦多冠之“三个指头捏田螺”，以形容十拿九稳、手到擒来。甚至于电台、电视台中一些主持人口齿不清、吐字含糊，也会被戏称为是“吃螺蛳”。

“螺蛳”在江南的地位，根源于它的美味。江浙一带，螺蛳一般在每年3月上市，6月落市。经过一个冬季的蛰伏滋养，河边溪涧中的螺蛳大多体形肥硕。无论营养还是口感，都在三四月间，即春分前后，达到巅峰，因此才有了“明前螺，赛过鹅”、“三月螺蛳四月蚌”的民谚。

春暖花开的季节，举家远足踏青，螺蛳的确堪称一味时鲜。又据传统医学理论，螺蛳肉味甘、咸、无毒，有清热、利湿、退黄、消肿、养肝等作用，因此既是美食，又是药膳。就连螺蛳壳亦可供药用。年久陈旧的螺壳，壳外的角质膜已消失，呈灰白色，中药名“白螺蛳壳”。其药性甘淡、寒，具有清热利水、明目之功效。可用来治疗痰热咳嗽、反胃嗳气、胃痛吐酸、目赤翳障、脱肛痔瘘等症。

除了寻常的“酱爆螺蛳”之外，常见以螺蛳为原料的菜色，还有“鸡



夹起一箸河中鲜

螺蛳，拌醉糟炒，无不适宜。它不是一道大菜，却让很多人无法拒绝。纵然酒足饭饱，也仍有余力干掉一盘。那鲜美的汤汁、弹牙的口感，似乎有一种教人越吃越上瘾的魔力。

汤螺蛳”、“韭菜炒螺肉”、“榨菜螺蛳肉炖蛋”、“荠菜螺肉羹”等等。螺蛳好吃，要料理干净却不容易。即便是从市场上买回已经剪去了“屁股”的螺蛳，回家后也要在滴了几滴麻油的清水里养上半天，让螺蛳们吐净腹内污浊。如果这些小东西最近吃的比较多，就需要多换几次水。为帮助它们清理肠胃，有时还要伸手下水，像搓麻将那样，给螺蛳按摩几遍，才能最终入锅烹调。要是用螺肉做菜，就更费时费事了，得将洗干净的螺蛳放入沸水焯过，再用牙签一个个把螺肉从壳里挑出来，这考验的，是掌勺人的耐性。

如此繁琐的手续，自然会令一些人望而却步。于是乎，江南的餐馆和排档中总是不缺那些想吃螺蛳又怕麻烦的食客身影。

高手吃螺蛳根本不需要工具，只需拿起来猛地一吸，带有鲜味汤汁的螺蛳肉就被直接吸入口中，苏州人称为“嗦螺蛳”。但若无几分天赋和后天的磨练，则往往要借助牙签。不仅动作狼狈，而且在速度的比拼上，也难免落于下风。常常是一盘螺蛳被清空之后，会吃的，面前空壳堆积如山，不会吃的，则骨碟中只有三三两两，以及几根挑断的牙签。

责任编辑／郭婷
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬

第一候 桐始华
第二候 田鼠化为鴽
第三候 虹始见

桐花开放
田鼠感春阳渐盛而化为鹌鹑
雨后见彩虹

清明 2018年04月05日 04:12:43
气清景明，万物生长，春耕的好时节

地米菜煮鸡蛋

撰文 / 喻翔

这一味充满乡土气息的煮鸡蛋，却是很多人口中神奇的“灵丹”。

地米菜即荠菜，其味甘美，有健脾、明目、利水、止血的功效，药用价值很高，《本草纲目》称之为“护生草”。《诗经·邶风·谷风》中有一句“谁谓荼苦，其甘如荠”，把荠菜作为甘味的象征。从《诗经》算起，荠菜作为中国人餐桌上的常客，至少有两三千年了。不论走进北方的饺子店还是南方的馄饨店，菜单上总少不了一道荠菜猪肉馅儿。

春回地暖，荠菜先知。过完春节，人们还没脱下棉袄，荠菜已经在郊外的田野、路边、林下冒出嫩芽了。北宋



“灵丹”待煮

右图为荠菜煮鸡蛋的食材。鸡蛋即“灵丹”，清明时节，青葱的荠菜把鸡蛋团团包裹，如同鸟巢，一道独特的美味即将破壳而出。

供图 / QUANJING

辛弃疾有诗云："城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。"描绘了荠菜报春的情景。南宋的陆游是荠菜的铁杆粉丝，他不仅潜心钻研荠菜的各种烹饪技法，甚至到了"日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归"的痴迷程度。在他的心目中，蒸羊羔、鲜河豚都不若一株荠菜味美。

嫩荠菜好吃，那么老荠菜呢？到了清明时节，荠菜摇身一变，长到了半米高，纯白的小花里绽放出鲜黄的花蕊，甚是可爱。荠菜的角果也长得非常有意思，像心形，又像倒三角形荷包。荠菜与"吉财"谐音，在一些南方地区，人们把荠菜花当作牡丹花戴在头上，并有民谣曰"女人不戴无钱用，女人一戴粮满仓"。巧合的是，西方人也把荠菜形象地称为"牧人的钱包"(shepherd's purse)。

此时，荠菜枝叶粗粝，已不堪食用。但南方人想出了物尽其利的一招：煮鸡蛋。民谚有云："三月三，荠菜煮灵丹。"灵丹，就是鸡蛋。

三月三是一个非常古老的节日——上巳节。《周礼》记载，上巳节有修禊的习俗，王羲之的《兰亭集序》，就是以永和九年暮春之初，一群士人在郊外雅集为背景展开。

曲水流觞是名士的玩法，普通群众玩的却是另一种更古老的曲水流鸡蛋的游戏：男人们把煮熟的鸡蛋或鸟蛋投到溪水里，顺流而下，等在下游的少妇就争抢着捞起水中的浮卵，互相打闹嬉戏，抢到了就直接剥壳吃掉，据说能得子保胎。西晋文学家张协的《洛禊赋》中就有"浮素卵以蔽水，洒玄醪于中河"的记载。据有的专家考证，这种游戏可能与商王朝的女性祖先简狄吞玄鸟蛋生契的传说有关，是先民的鸟图腾崇拜的遗存。后来，有的男性也参加抢蛋游戏，这可能与魏晋的风气大开有关吧。



"土豪"野菜

左图为荠菜开花后结出的芝麻绿豆大小的角果，好像一个个饱满的小荷包。荠菜与"吉财"谐音，美味之外又有一层好意头。供图／微图

就这样，被称为"护生草"的荠菜，和有助于得子保胎的鸡蛋在暮春相遇，结合成了"荠菜煮灵丹"。宋代以后，礼教日益森严，上巳节的习俗与时间相近的清明节合并，逐渐淡出了历史舞台。但荠菜煮鸡蛋的妙方却得以保留，只不过有的地方还是在三月三这天吃，有的转移到了清明。

中医认为，人体内的肝气在清明之际达到最旺。荠菜能清肝解毒，正应时。同时，鸡蛋有助于滋补，对于即将进入农忙时节的农民来说，是重要的补给。常听老人说，吃了"荠菜煮灵丹"，头不痛，眼不花。这款口味独特的香草味鸡蛋，虽然乡土气十足，却真可谓是暮春时节的一剂灵丹妙药。

责任编辑／陈伟峰
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬

第一候 萍始生 浮萍开始生长
第二候 鸣鸠拂其羽 布谷鸟展翅喊『播种』
第三候 戴胜降于桑 戴胜鸟飞临桑树上

谷雨 2018年4月20日 11:12:29
降雨增多，雨水生百谷

香椿榆钱，槐花牡丹

撰文/马红丽 供图/视觉中国

谷雨到来，意味着夏之将近，此刻，还有什么比一筐刚择好的野菜，更能挑动人的味蕾？尽情享受这暮春最后的滋味吧。

谷得雨而生

谷雨。谷，古称稷、粟，在很长一段时间，都是中国人最重要的粮食作物，被奉为“百谷之长”，而春雨贵如油，古人便把春天的最后一个节气，命名为“谷雨”，取“谷得雨而生”、“雨生百谷”之意。在标识节气的同时，也承载了对丰收的希冀。

其实，在春季，不仅是谷得雨而生，万物皆生。

放眼四野，一派绿意。谷雨前后，河南一带榆钱、香椿、槐花等次第泛香，正是自然赐予的食物——把择好的嫩“芽”，或拌面粉蒸之，或与鸡蛋爆炒、与嫩豆腐凉拌，是一年中最令人期盼、难忘的时令“野”味。记得儿时，每逢此刻，家中的餐桌就会“忽如一夜春风来，千树万树野菜香”。

第一茬儿香椿最嫩，母亲通常拿它跟水豆腐凉拌，调料只放盐与香油。当拌菜最后一道工序结束后，沉睡了一冬的香椿便迅速被唤醒，发出迷人醇厚的香气，和着嫩嫩的水豆腐的清爽，舌尖、味蕾瞬间就有了“花动一山春色”的感动。

榆钱、槐花一般用来做蒸菜。把淘净的榆钱、槐花撒上干面粉拌透，然后上锅蒸，熟后浇拌上用盐、香油调好的蒜汁，那可是春季餐桌上最爽口的美食了。

在母亲热衷蒸制的春季野菜系列里，槐花餐是我的最爱。“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，槐花的香味便是如此，既沁人心脾，又有一种清雅绝丽的风情，令人难以忘怀。

除了用来蒸菜，母亲还会趁着槐花当令时，蒸一次槐花包子，做一次想起来都令我魂牵梦萦的槐花面条。

槐花或焯水凉拌，或过油，或与鸡蛋炒熟，做成卤，浇在刚捞出锅的手擀面上，醇香美味，开胃开怀。

槐花包子也是我的大爱。母亲或拌以肉末、或佐以粉条、鸡蛋做成包子馅，口感绵软香嫩，又有着

一股淡淡的原野之气，简约不简单，家常而又不寻常。



青青高槐叶

谷雨过后的农历四月，槐花飘香，因此也被称作“槐月”。槐，一身都是宝。槐花性苦、微寒，功效凉血止血，清肝泻火，可治疗血热妄行所致的各种出血之症，也可用于治疗肝火上炎之目赤、头痛眩晕，著名的中药方剂“槐花散”中，槐花便是君药（注：中药方剂有所谓“君臣佐使”之分，君药指针对主症起主要治疗作用的药物）。此外，槐花还可单用煎汤或者配伍夏枯草、菊花等做茶饮。

槐花花蕾干燥后即为槐米，槐的果实称“槐角”，其味苦，性微寒，有凉血、止血的功效，可治痔疮、肠风、瘀血肿痛，痈肿疮疡等症。槐籽入药有明目黑发、补脑益寿的药用价值，《重修政和经史证类备用本草》即云：“槐子于牛胆中渍，阴干百日，食后吞一枚，十日轻身，三十日白发黑，百日内通神。”

而用槐叶煎汤，可“治小儿惊痫，壮热，疥癣及疔肿”。槐叶蒸熟晒干研末，煎茶代饮，久服还可明目。因此，把槐叶入馔做成养生食品的颇多，“槐叶冷淘”就是史上非常著名的面条名品。

冷淘，是煮熟之后再用井水过一到两遍的捞面条，唐代即已流行。从杜甫做的《槐叶冷淘》一诗中可以得知，此味是以槐叶的汁液和面制成的，“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱”，食来凉爽利口，“经齿冷于雪”。

到了宋代，冷淘开始普及，不仅街头酒楼有售，连政府的太学食堂亦有供应。品种也更多了，仅开封街头，就有槐叶淘、甘菊淘、银丝冷淘，用腌菜的齑淘，以及用卤的抹肉淘。南宋陆游曾赋诗一首，赞叹“佳哉冷淘时，槐芽杂豚肩”。

这种谷雨前后食冷淘的习惯，至明代依然保留着，徐渭就在《春兴》

郁郁芬芳醉万家

槐花常见三种：国槐花、洋槐花和红槐花。国槐花入药，红槐花有毒，唯有白色的洋槐花可供食用。谷雨过后的农历四月，中国北方大面积种植的洋槐树，到了开花的季节。掐下几串来择洗干净，开水烫熟后与鸡蛋甚至杂粮同炒，便是一味美膳，既沁人心脾，又带着几分野意。



“余钱”枝头挂

“阳春三月麦苗鲜，童子携筐摘榆钱。”榆钱不是榆树上开的花，而是榆树的果实。轻轻握住带有榆钱的树枝，顺着枝丫生长的方向，一把捋下来，像钱币似的嫩绿果实，就成串成串地留在了手心里。它们脆甜松软，清香爽口，食之可健脾益胃、清热安神，是谷雨时节自然界给予人类的奇妙馈赠（见图1）。图2、3分别是一家素食餐厅的新派菜品——紫薯榆钱和山东济南的传统吃法——榆钱窝头。

责任编辑／郭婷
图片编辑／陈敬哲
版式设计／刘扬

诗中写到：“柳色未黄寒食过，槐芽初绿冷淘香。”寒食即清明，过了清明，自然便是谷雨了。

谷雨三朝吃牡丹

槐树在河南各地随处可见、蒸槐花各处均有，但谷雨时节，以牡丹花入馔，唯有洛阳一地。

民间有谚，“谷雨三朝看牡丹”，洛阳人称谷雨为“牡丹开侯”，牡丹花为“谷雨花”，而从开侯之时起，新一年度的牡丹饼就开始流行了。将每年谷雨时节盛开的牡丹鲜花瓣拌入馅料后入饼，花瓣的口感里有饼的香甜，饼身的口感里又掺杂着一丝牡丹花的清香，当牡丹饼被一层一层揭起时，家乡的味道也就被一层一层地回味起来。

牡丹不仅好看，全株皆乃良药。在甘肃省武威县发掘的东汉早期墓葬中，发现医学简数10枚，其中就有牡丹治疗血瘀病的记载。“牡丹味辛寒”、“久服轻身益寿”是古代医书对它的定论，所以把具有药用价值的牡丹入糕、入馔，加工料理，古已有之，甚至牡丹饼还一度有“益寿之饼”之谓，因此在古代的官家、大户人家中较为流行。

牡丹饼等鲜花饼（花糕）在唐代就已出现。根据资料显示，这些花糕的做法有很多种，有水面加蜂蜜、花粉蒸制的，比如松黄饼、贵妃红；有加牛羊脂、牛羊乳加工后的花瓣、花朵烤制而成的，如牡丹饼、梅花饼、菊花饼等。

大概是唐代帝王都有喜食花糕的嗜好，他们经常拿牡丹饼一类的花糕赏赐群臣。明代万历年间的类书《山堂肆考·饮食·卷二》中提到，热爱牡丹的武则天，在花朝日令宫女采收百花，制作花糕，分赐群臣;《宋稗类抄》载，唐御膳以红绫饼馅为重，昭宗朝时，曾用红绫饼赐新科进士。唐末进士卢延让年老时被人排挤，还拿当年吃过皇帝赏赐的红绫饼聊以自慰：“莫欺零落残牙齿，曾食红绫饼餤来。”

由于发酵技术的普及，牡丹之类的鲜花饼，到了宋代更为兴盛。金银焦炙牡丹饼、梅花饼、簷（yán）葡煎（原料为栀子花，用油煎之的花卉面点）、荷叶饼、广寒糕等，都曾是当时中原一带流行的市井糕点。

不仅以鲜花入糕点，在古代，以各种花类的汁水和面做成面条，也颇为流行。南宋林洪的《山家清供》，就记载了两款光听名字眼前就会“暗香浮动”的面品:“梅花汤饼”与“百合面”。

“梅花汤饼”，是用浸泡白梅、檀

暗香浮动

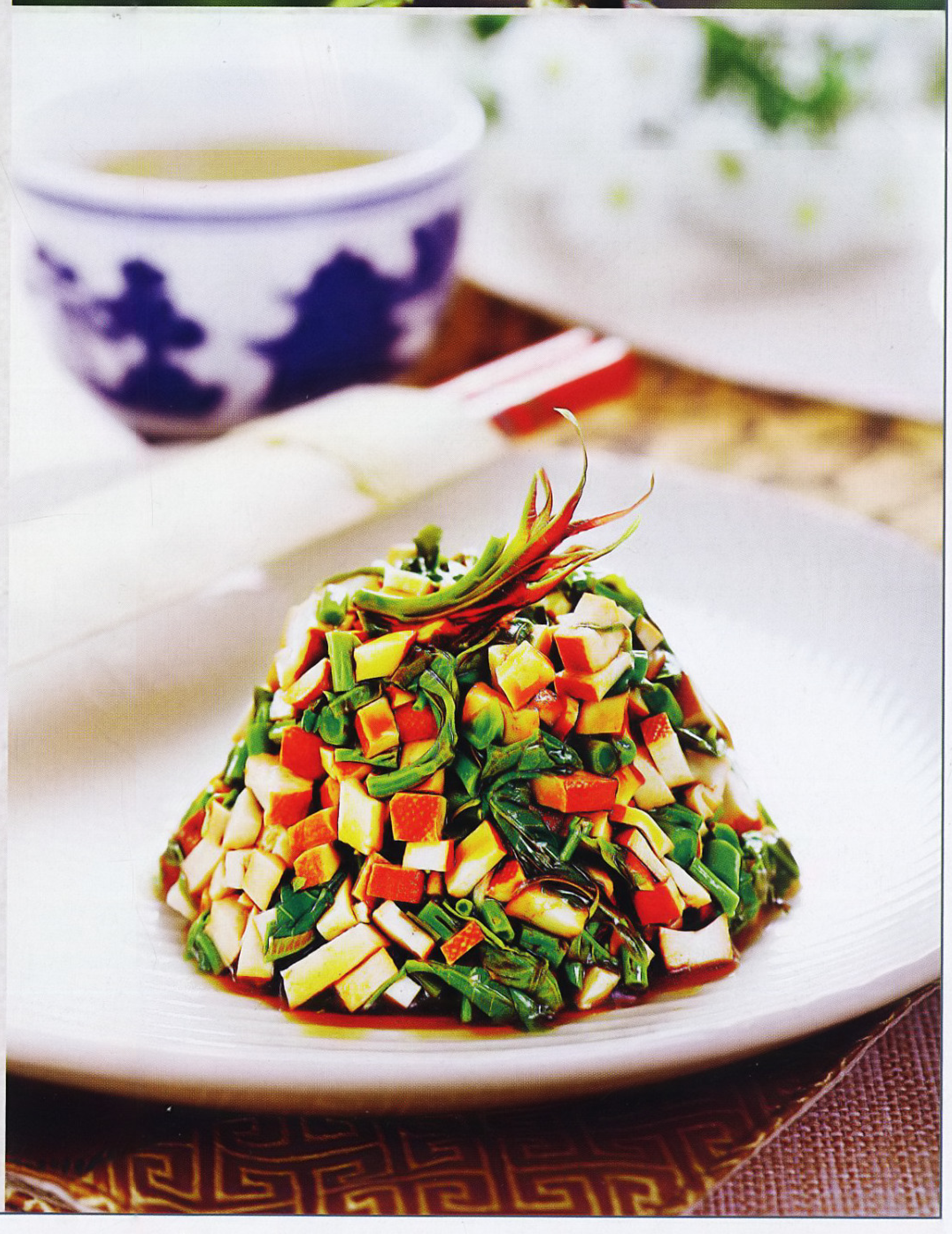
香椿，是香椿树的嫩芽，安徽人称其为“春苗”。每年谷雨前后，香椿短暂上市。无论凉拌还是爆炒，皆无需加入葱姜，只凭其本身醇厚的气味，便让人齿颊生香。右下图为春季常见的一道时令美食——香椿拌豆腐干。



香末的汁水，加鸡汤和面做出的面条，面条里既有梅花的清远之气、檀香的空谷之香，又有鸡汁的浓厚之醇，这样的醇厚、醇香、醇美之味，除了令今人心向往之，并多咽几次口水外，还会多少有些怅惋：如果现在街头还有这种面条，估计十之八九都被添加香精了吧？“百合面”则是“春秋仲月，采百合根曝干捣筛，和面作汤饼”。不仅好吃，还具有补益功效，因此，林洪总结：“最益血气。”

谷雨过后，气温回升加快，是春季作物播种、生长的关键节期。故古人又把谷雨分三候：一候，浮萍开始生长；二候，布谷鸟提醒人们播种；三候，戴胜鸟落在了桑树颠，提醒蚕妇：收蚕时节到，该开始作蚕制丝了。

古人从渔、猎、采、集、牧到农耕文明，从观察星象，到总结出跟农耕相关的节气，是为指导农事活动，获得更多食物，所以，“增补血气”之后，一年的农事活动也就正式拉开帷幕……




供图 / 视觉中国

二十四节气我们吃啥



从立夏到大暑，似火骄阳，进入了万物蓬勃生长的季节——夏季。天地气交，万物华实，春播的种子长成苗壮的作物，农人心目中的好年景渐渐成型。芒种食几颗青梅，夏至拌一碗凉面，小暑烹调好『三黄』……水满则溢，阳盛而损，在阳气满满的夏天，多则消，少则补，才是『夏食』硬道理。

2018年

立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
5月5日	5月21日	6月6日	6月21日	7月7日	7月23日

第一候 蝼蝈鸣 蝼蛄与青蛙相继开始鸣叫

第二候 蚯蚓出 蚯蚓感阴气爬出土壤

第三候 王瓜生 华北大地上，王瓜迅速爬藤生长

立夏 2018年5月5日 21:25:18
春夏更替，天渐炎热，万物生长茂盛

外来豆，立夏饭

撰文／慕乔

跋涉千山万水、穿越丝绸之路而来的豌豆，和米饭完美结合，成为了中国人开启夏季的最佳美食。

立夏习俗多

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”

当夜晚天空中北斗七星的斗柄，直指东南方向时，春夏的转折点——立夏日就到来了。

这是一年中第一个收获季节的开始：夏收作物茁壮成长，小麦扬花灌浆，水稻开始插秧……为了迎接这一天，古代君王会举行隆重的迎夏仪式。先秦时，天子身着朱衣，亲自率领三公九卿到郊外祭祀，迎接赤帝；宋代



喷香立夏饭

很多地区都有立夏当天吃立夏饭的习俗。立夏饭一般有两种：乌米饭和豌豆米饭。右图就是一碗用豌豆、香菇、咸肉、胡萝卜等食材焖制而成的立夏饭，不但鲜香可口，而且营养丰富。

摄影／厨人山鬼

又增加了在衡州祭祀南岳（衡山）、在越州祭祀南镇（会稽山）、在广州祭祀南海、在成都府祭祀江渎的仪式；明代帝王还在迎夏仪式后，赐冰给文武大臣。帝王重视立夏日，民间也不闲着，不仅有“称人”“斗蛋”这些风俗，还有专属的立夏美食。

在浙江农村的一些地方，立夏要吃用左邻右舍的米一同熬成的“七家粥”，喝各家各户新焙的茶叶煮出的“七家茶”。这种颇有仪式感的饮食风俗，为的是团结乡里，一同迎接夏收。湖北通山县民间的立夏饮食，是“吃泡吃虾吃竹笋”。泡是草莓，和虾、竹笋一样，都是当地春末夏初的物产。当地人说，“吃泡亮眼、吃虾大力气、吃竹笋壮脚骨”，其实是，这些食材清火解毒的性质正好可以调节夏日里的身体。而江西地区立夏日吃粉蒸肉，为的是“撑夏”。在炎炎夏日的煎熬开始前，吃些肥而不腻的五花肉，提前保证营养，按民间的说法，还可以不长痱子。北方的沂蒙山区在立夏日会和面做饼，包上肉丝韭菜，炸制夏饼，预祝夏麦得个好收成。而对我来说，立夏日最熟悉的味道，还是立夏饭。

经典立夏饭

我家的立夏饭是豌豆米饭，加点香菇、竹笋、腊肉，最传统的味道。而立夏饭还有别的形式，比如杭州朋友的选择——乌米饭。他们买来南烛的叶子（乌饭叶）泡水揉搓，得到黑色的汁水来浸染糯米，蒸饭时再加些豌豆、火腿丁之类的配料。



这或黑或白的立夏饭，可以说集合了所有立夏美食的特点和寓意。它有“七家粥”“七家茶”的仪式感：立夏日“以蚕豆、笋和米炊之”的“野饭”，在清代同治年间的《湖州府志》里就有记载，小孩子们讨百家米，摘豌豆、挖竹笋，在野地里支起一口大锅，烧成香喷喷的菜饭。它有湖北通山讲究的食鲜养生：豌豆在4、5月份正值成熟季，立夏那天是最新鲜的食材。它也具备粉蒸肉撑夏的作用：立夏饭营养丰富，不仅有主食米饭和应季蔬菜，还会把腌好的腊肉切成丁，拌在饭里，一碗饭等于一顿大餐，正好度夏。它还和沂蒙“夏饼”一样，饱含了对夏收的美好寓意：老人家说，以前立夏饭是五色饭，用赤豆、黄豆、绿豆、黑豆和青色豌豆混合粳米做成，现在立夏饭里的豌豆、肉丁、笋丁、榨菜丁、香菇丁也是五种颜色，意味着五谷丰登。

恐怕很多人不知道，传统立夏饭里的必备食材——豌豆，其实是从异域传入中国的，在文献中，它曾被称作“胡豆”。豌豆大约是在汉代时，沿着丝绸之路从西域诸国传入中国的。居延汉简里，就已经有关于胡豆斤两的记载。唐代孙思邈的《千金方》里，

一起烧野饭

立夏烧野饭是浙江地区的传统习俗。立夏那天，向邻家讨米，在野外支灶，加上采的豌豆、竹笋，烧成立夏饭。如今，烧野饭已经非常少见。像上图一样，立夏那天在户外烧饭，也是对传统的延续。

摄影 / 淡水

豌豆属土，能够调理脾胃
初夏时节，人脾胃的消化功能变弱
此时吃豌豆，可谓对症下药

豌豆除了叫“胡豆”，也叫“麻累”；五代修《旧唐书》时，豌豆叫做“毕豆”；元代的《饮膳正要》里，豌豆又叫“回回豆”。豌豆对生长条件的要求不算太高，且比较耐寒，所以在南北方都可以种植。

豌豆还是蚕豆？

我们浙江地区有时也把豌豆叫做蚕豆。丽水、宁波等地说“蚕豆饭”是立夏饭，但事实上仍是用豌豆做成的。然而，豌豆和蚕豆虽然都是外来货，模样却完全不同。豌豆是圆形的，颗粒不大，类似药丸。而蚕豆形状类似蚕茧，呈扁圆形。相比豌豆，蚕豆的传入又要晚一点，大概在唐宋时期，从印度传入云南地区，再在四川广泛种植。或许是蚕豆来自佛国，所以一开始，被称作“佛豆”。北宋文学家宋祁就曾经撰写过一篇《佛豆赞》，里面提到，佛豆“豆粒甚大而坚”，种在菜圃里。蚕豆成熟后，可以采摘下来用盐渍成零食，是小孩子们的最爱。


宋人就已经时常将蚕豆和豌豆弄混。家乡是四川的美食家苏轼，喜欢吃某种豆苗——巢菜。因为好友巢元修专程从四川老家为自己带来这道佳肴，所以苏轼特意将之命名为“元修菜”，还写了首诗来回味。南宋的另一位美食家林洪是福建人，没见过苏轼笔下这种“豆荚圆且小，槐芽细而丰”的食材。后来他请教去过四川的朋友，得到的答案是：“四川人的巢菜就是蚕豆，蚕豆就是豌豆。”按照苏轼诗中的描写，元修菜大概还是指豆苗、豆子都可以食用的豌豆。而林洪把朋友似是而非的答案记载到书中，流传下去，也让更多人误把豌豆作蚕豆。

按照李时珍《本草纲目》的记载，豌豆属土，能够调理脾胃。而初夏时节，气温日渐升高，人脾胃的消化功能也会随之变弱。此时吃豌豆，可谓对症下药。吃豌豆的好处还有很多。豌豆中含有维生素B，可以补充夏天随着汗液流失的维生素。对保护视力很有好处的胡萝卜素和叶黄素，同样也是豌豆的营养成分。看起来，家乡“吃了立夏饭，眼睛明亮如豌豆”的说法，的确有一定道理。

蚕豆呢，可以炒菜、可以煮汤，还可以磨成面粉，曾经是四川地区荒年的储备粮。李时珍认为蚕豆利脏腑，专门举了病例来说明：一位女子误吞了一根针，医生们束手无策，此时有人献上偏方，让她煮蚕豆和韭菜一起吃。女子照做，没过多久，那根针果然随着排泄物排出体外了。现代营养学认为吃蚕豆可以健脑补钙，也是非常好的夏季食材。只不过相比豌豆，明目这个作用，蚕豆就不具备了。

如今，忙碌的城市生活已经打乱了人们对节气、物产的认识，即使在寒冬腊月里，仍可以找到豌豆的身影，不必专门在立夏品尝。而在田野里生火做饭也成了奢侈行为，曾经的民俗，渐渐被人们所遗忘。只有母亲，在每个立夏之前还会打来电话，殷勤地叮咛：“马上立夏了，别忘了买点豌豆，做立夏饭吃。”

责任编辑／周玥
图片编辑／朱浩
版式设计／刘扬



复古五色饭

最早的立夏饭是用赤豆、黄豆、黑豆、豌豆、绿豆等五种颜色的豆子和白粳米一起做成的“五色饭”。五色饭寓意着五谷丰登，表达了人们对即将开始的夏收的美好心愿。图中正是做五色豆子饭所需的原材料。

摄影 / Panda

第一候 苦菜秀 苦菜枝繁叶也茂
第二候 靡草死 初春靡草渐枯萎
第三候 麦秋至 麦已熟，正待收

小满 2018年5月21日 10:14:33
物至于此小得盈满，作物籽粒日渐饱满，尚未成熟

苦菜秀，苦菜SHOW

撰文 / 瑜韵

以“苦”为名、以“苦”出名的植物到底有多少？在夏初这场“苦菜秀”中，它们逐一登场亮相，秀出各自精彩。

小满第一候就是“苦菜秀”。苦菜此时旺盛生长，已经可以采摘食用了。小满天气又潮湿又闷热，人在这种气候下，脾胃功能受到的影响最大。这时候，最好就是顺应自然，吃一点苦味菜肴，增进食欲、清热解毒。于是，小满的“苦菜秀”又成了“苦菜”的秀：凉拌苦苣，清炒苦瓜，枸杞苗猪肝汤……好一场餐桌上的苦味菜肴 show。

最常见的苦菜：苦苣。也叫苦菊，菊科菊苣属草本植物，开黄花或白花。嫩茎叶在市面上很常见，可以生吃或煮食。苦苣入肝、肺二经，食用可以清热解毒，提高免疫力。

最原生态的苦菜：山苦荬（mǎi）。野生苦菜，菊科山苦荬属草本植物，是一种常见的可食用野菜，味道比苦苣更苦涩。山苦荬归肝、胃、大肠经，药用可以治疗肠痈、产后瘀血等症。

最意想不到的苦菜：苦耽。又名酸浆，茄科草本植物，果实就是酸甜可口的“红姑娘”。苦耽苗味苦，作为药材可以利湿除热、清肺治咳。

“有毒”的苦菜：苦葵。又名龙葵，茄科草本植物，果实成熟后为黑色。唐代在关中地区也称作“苦菜”。味苦性寒，有小毒，现在主要作药用。

“消失”的苦菜：苦芙（ǎo）。菊科蓟属草本植物，茎圆无刺，《本草纲目》里提到，苦芙“江南人食之下气”，“浙东人清明节采其嫩苗食之，云一年不生疮疖”。现已不常见。

最具地方特色的苦菜：苦芥子。秦州（今甘肃天水）特产，十字花科植物，开白花。种子成熟为黑色，味苦，有明目、治血风烦躁的功效，是一味药材。

最“深藏不露”的苦菜：贝母。百合科贝母属草本植物，七月开花，别名苦菜或苦花。贝母根呈黄白色，含有



花样苦菜

名字中带“苦”字的植物有很多，其中只有一部分可以作为食材，做成适宜夏天食用的苦味菜肴。左图是明代学者文俶《金石昆虫草木状》中画出的九种苦味植物，均可以做食材或药材。其中如苦苣、山苦荬、龙葵、贝母等，都被称作“苦菜”。

供图 / FOTOE

大量的生物碱，是常见的中药材。

最小清新的苦菜：枸杞苗。茄科草本植物枸杞的嫩茎叶，主要在春夏交际时采摘，新鲜或者晒干后都能够食用，具有清热明目的功效，是常见的苦味食材。

不是苦菜的“苦菜”：苦瓜。如今最受欢迎的苦味食材，适用各种烹调方式。《本草纲目》中指出，苦瓜归心、脾、肺经，可清暑涤热、明目、解毒。

责任编辑 / 周玥
图片编辑 / 朱浩
版式设计 / 刘扬

第一候 螳螂生 螳螂破卵而出
第二候 䴗始鸣 伯劳鸟开始䴗䴗（jú）鸣叫
第三候 反舌无声 善于效仿其他鸟类叫声的百舌鸟停止了鸣叫

芒种

2018年06月06日 01:16
梅雨季来临，仲夏正式开始

一季暮春 莫失青梅

撰文／彭霖倩 供图／QUANJING

芒种时节，梅子黄熟，岂能错过？生食过酸也不能阻挡人们对它的口腹之欲，总有办法能叫你好好吃梅。

《红楼梦》里，每到四月二十六日前后，大观园里的女孩们便打扮得桃羞杏让，用花瓣柳枝编成轿马，或用绫锦纱罗叠成千旄旌幢，然后用彩线系了。大观园里每一棵树上，每一枝花上都彩金飘飘。这样隆重的场面，显然是在为一件重要的事做准备。

原来，芒种后，百花开始凋零，人们要举办仪式来祭饯花神，以轿马恭送花神，以千旄旌幢作为隆重的仪仗，送其归位。

送花神的习俗，今已不复存

"返老还童"的"灵药"

刚采摘下的青梅，颜色鲜嫩可爱，单是瞧着就令人两颊生津。其实，在腮腺所分泌的唾液中含有一种腮腺素，可令人体的肌肉、血管、骨骼更有活力。芒种日，约三五知己小聚，以青梅佐酒，既风雅又健康。



在，却有一物倒是从未改变且深入人心——梅雨。临近芒种前后，中国长江中下游地区将进入多雨时节。天空总是阴沉沉灰蒙蒙的，雨淅沥沥地下着，湿气三四天散不去。这雨因在梅子黄熟的季节来临，故被人们称作“梅雨”。

对于南方人来说，梅雨季闷热难耐且器物易霉，并不好过。即便如此，这时也有值得开心的东西。这个季节，可正是梅子黄时。



梅雨时节好吃梅

宋代的贺铸在《青玉案·横塘路》中留下了流传千古的名句：“试问闲愁都几许？一川烟草，满城风絮，梅子黄时雨。”梅子与雨，古往今来，一向是文人们口中抒发怀才不遇的借代，大概是因为梅子本味就带有酸楚的原因吧，从意蕴上便沾染了几分愁意。

梅子的确极酸，想到它的味道就能让人瞬间分泌出口水来。这可不是开玩笑的。成语“望梅止渴”就是例证。东汉末年，魏兵南下，行军途中，天气太热，无处找水，人人口干舌燥，渴不堪言。曹操对众将士说，前边不远有梅林，将士们一听，想起梅的酸味，口水立出。由此，“吴人谓梅子为曹公”。

芒种时节吃梅的习俗由来已久，除了因其是时令物产，还有另外一个原因。芒种是农历二十四节气中的第九个节气，夏季的第三个节气。这时节，小麦将熟，芒指的便是麦芒，种则是种子成熟与播种的意思。《月令七十二候集解》道：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”在炎热的日子里，农人们要忙着播种、抢收、防治植物虫病。

因昼长夜短，气温升高，不要说忙碌的农人会时常大汗淋漓，即便是不去劳作也一样闷热难耐，人体因排汗而导致微量元素流失。人们常说“夏打盹”，原因就与这样的气候有关。而梅子含有大量矿物质与氨基酸，对人体心脑血管的保养有着很好的作用。可见，吃梅倒是芒种时节不可或缺的养生果品了。

不过，可不要直接挑战吃鲜梅，那真的会让你酸到怀疑人生。因为果梅的含酸量较高，所以新鲜的果梅不能生食，必须再加工。例如把梅子加入菜肴中调味，或是加糖将梅子腌制成梅干、梅脯等，还有把梅子放入酒里酿制成青梅酒等，都是不错的选择。只要加入别的食材，用它们的风味来与梅子的酸味进行调剂，就能让梅子形成更加丰富的口感。

以梅入菜，调和百味

古时，梅子与盐一样，是厨房里不可缺少的一样调味品。古书上对梅子能调和百味也有所记载，《尚书·说命篇》写道，殷高宗任命傅说做宰相

止咳生津有蜜饯

不管是浙江还是两广地区，一到五六月，热气便压不住，要是下雨，更会潮湿闷热。腌梅子的出现实在是恰到好处，通过浸漂、糖渍、煮制等一系列工艺制作而成的腌梅子，酸中带甜，如果再加入薄荷，口感就如《金瓶梅》中的西门庆所说：“呷一枚在口内，生津补肺，去恶味，煞痰火，解酒克食”，用来搭配甜腻的甜品，甚妙。

伯爵猜不着是什么
西门庆卖了半天关子才告诉他
这是『衣梅』

时，曾鼓励他说："若作和羹，尔惟盐梅。"希望他要像做菜离不了的盐和梅一样，成为国家最为需要的人才。从这句话可以发现，在当时，梅子与盐的地位相同。

梅子与盐相提并论，也是因为它们一酸一咸，能相辅而成，使菜肴的味道变得协调又统一。不过梅子又比盐多了一些功能。它含有的天然果酸，可以去除鱼肉中的腥臭味，又可软化肉中的纤维组织。除了将梅子作为调味品外，最常见的，还是单独作为小甜点的梅子。若说哪个地区的人最会吃梅，数第一的，当然是南方。

先来江南尝尝可口小点心

要说为什么江南人最会吃梅，那要问问果梅树了。梅子虽然性凉，但很奇怪的是，果梅树却喜欢温暖的气候，特别是浙江、广东、广西、福建等地。果梅树在这些地儿生长得欢欣无比，因着适宜的水土，结的果也个顶个地大，肉脆多汁。如果只论生长得好的话，还不会让梅子具有这么高的人气。让它成为南方人的宠儿的，还是因为南方人喜食蜜饯的习惯。

描写江南饮食最详尽之一的《金瓶梅》，是不能不提的。在第六十七回里，西门庆和朋友应伯爵吃酒，小厮来安儿奉上几碟果食，一碟酥油泡螺，又一碟黑黑的团儿，用橘叶裹着。应伯爵闻着说其喷鼻香，吃了后又像吃了蜂蜜那样，细致美味，伯爵猜不着是什么，西门庆卖了半天关子才告诉他，这是"衣梅"。

所谓衣梅，就是腌杨梅，是一种杭州特产蜜饯。其做法为先用各样药料加上蜜来炼制出蜜酱，再用以腌制果子，腌制好了后，用薄荷橘叶等包裹存放。在时间的滋润浸渍后，才会出现非同一般的美味。腌青梅也是这样，制作方法同出一路，不过因为它酸度高的原因,倒比其它蜜饯更多一层风味。

漫摘青梅尝煮酒

相对于成熟时的黄梅而言，青梅生食酸脆，用以佐酒更是古人们最喜欢的吃法。南朝诗人鲍照的《挽歌》就这样写到："忆昔好饮酒，素盘进青梅。"宋代司马光亦有《看花四绝句呈尧夫》曰："手摘青梅供按酒，何须一一具杯盘。"这两位诗人，虽然朝代不同，但口味都一样，喜欢的都是以青梅佐酒。

到了明代，出现了更为有名"青梅煮酒"，作为佳话流传于后世。不过，青梅煮酒并不是说在酒里煮青梅来饮用，而是用青梅来配酒。在明代章回小说《三国演义》里，第二十一回有这么一个场景：曹操觉得青梅成熟了，看着就好吃，心头起念，约刘备去亭子喝酒。刘备到了地点一看，这桌上已经摆好了一壶酒一盘青梅，也不客气，便坐下与曹操开怀畅饮。至于两人到底抱着如何的心思不用细说，就说这青梅煮酒，倒让人看得眼馋。

古人这么爱用青梅来下酒，也是很有道理的。古代的粮食酒是用煮烂的黍，加上酒母发酵而过滤的，有个烧煮的过程,叫"煮酒"。收成粮食"煮酒"

责任编辑/黄鑫
图片编辑/朱浩
版式设计/刘扬

后，正是青梅长成之时，从时令上来说，这个搭配遵循自然。难怪古人会说“漫摘青梅尝煮酒，旋煎白雪试新茶”了。

你要问有没有将青梅加入酒中的那种煮酒，自然是有的，那得等到晚明时期。

晚明时期的肴馔丰富宴集繁多，饮食风貌多姿多彩，饮酒习俗也是晚明饮食风貌的重要组成部分。明代政府对于酒类的生产实行完全放开的态度，酿酒作坊和烧锅遍及城乡。在明末清初儒林巨擘顾亭林的描述中，晚明人对酒的态度是这样的：“既不榷缗，而亦无禁令，民间遂以酒为日用之需，比于饔飧之不可缺，若水之流，滔滔皆是，而厚生之德之论，莫有起而持之者矣。”就是说，那时，人们将酒作为日用必需品，与水相提并论，渗透到了晚明上至达官贵胄下至市井百姓生活的每个角落，可以说是无酒不成席。



在这样的饮酒文化下，酒类的花样也层出不穷。当时的酒可分为谷酒、果酒、花草酒和动物酒，青梅酒就是果酒中的一种。

青梅酒是以青梅为原料酿制而成的，一般度数较低，果味较浓，明人一般将它作为餐后酒或平时消遣之用。它有两种做法，一种是浸泡青梅酒，以广东、浙江、江苏的部分地区为代表，采用米酒或者黄酒来浸泡新鲜青梅果，这种做法后又流传到日本、韩国；另一种是用青梅果的堆积发酵生产的青梅酒，不过因为生产设备和过滤设备的落后，这种工艺生产出来的青梅酒虽然口感独特，但是不易保存，沉淀问题也不易解决。

世人爱青梅酒，大抵是因为它酸甜怡人的口感。饮一口入喉，唇舌交融后瞬间能感受到那迷人又浓郁的果香。梅子的清香，蒸馏酒的浓烈刺激，糖的醇厚，交揉在一起，是让人沉醉的曼妙。

梅子当然不只这些吃法，还有梅子茶，梅子饭，梅子肉……光是想想那些千变万化的搭配方法，都会津津有味，所以何必因为梅雨季而烦恼。如南宋词人姜夔在《鹧鸪天》里念到：“呼煮酒，摘青梅，今年官事莫徘徊。”等到又一年梅雨季，可别错过了梅子好时节。

酸甜可口的青梅汁

以青梅制作的饮品多种多样，其中青梅汁制作方便，还可做日常饮用。其方法为取几颗新鲜青梅，洗净去皮去核后，以纱布或榨汁机绞汁，之后添加饮用水和适量白糖即成。此外，还可以气泡水代替饮用水，依自己的喜好添加茶叶、桂花等。

二十四节气·夏至

第一候 鹿角解 阳性的鹿有感于阴气而双角脱落

第二候 蝉始鸣 雄性的知了开始鼓翼而鸣

第三候 半夏生 药草半夏喜阴，于仲夏出生



太阳到达一年最北端，正午太阳高度最高，北半球白昼达到最长

夏至面

面面俱到，才算夏天

撰文 / 刘菲

不吃一碗凉面，就相当于没过这个夏天。



夏至就下碗面条

“冬至饺子夏至面”，吃面是夏至日的经典节目。将面条下入滚沸的开水中，只需稍待片刻，便会成熟。然后便在各种手法下，形成不同的面式。一样面，百样吃。

供图 / GettyImages

二十四节气中，最早被测定的节气是哪一个？

据推测，夏至应该是其中之一。古代中国最初使用“土圭日影法”来测定一年中白昼最长和最短的日子，《周礼·地官》中的“大司徒”一则说：“以土圭之法，测土深，正日景，以求地中。”可见，先人采用土圭测日影的方法，发现这一天白昼最长，夜晚最短，因而确定了夏至，后来又发展为二十四节气之一。

每年的夏至是公历的6月21日或22日，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线（北纬23° 26′）。

这一天，有着独特的意义。

祭神、祭祖与荐新

记得小时候，夏至前后的麦收时节，学校门口总会有小贩售卖煮熟的麦穗，十根麦穗扎成一小束，售价很便宜。小学生们纷纷掏出零用钱买上一束，和伙伴分食。刚收获的小麦还带着浓郁的自然气息，而“煮熟”这一最为简单的烹饪方式，却最大限度地保留了小麦的原始滋味。就这样，劳动和收获的快乐，通过一束小小的麦穗传递到每个人。

这就是夏至荐新、尝新麦的风俗，至今在北方一些地区仍有保留。为什么要尝新麦？为了那一口馋嘴的零食吗？不是的。

其实，也不单单是北方，相同的内涵在明代的江南地区也有体现。《吴江县志》记载，夏至日江南地区会做麦粽，在祭祀祖先完毕后，互相馈赠。实际上，这一习俗自先秦时期就有了。《管子》曰：“以春日至始，数九十二日，谓之夏至，而麦熟。天子祀于太宗，其盛以麦。”

国之大事，在祀与戎。祭祀神明，祭祀祖先，是夏至日最重要的活动。《周礼》说：“以冬日至致天神、人鬼，以夏日至致地祇物彪，以禬国之凶荒、民之札丧。”古人认为，夏至这一天，阳气达到极盛，阴气自此生发，因而冬至日阳气生而祭天神人鬼，夏至日阴气升而祭地祇物彪（mèi）。因此这天，周天子要亲自带头举行隆重的祭祀仪式，拜祭土地和万物之神，意在祈求消除灾荒、疫疠与饥馑。现在坐落于北京安定门外的地坛，就是明清皇帝夏至祭祀地神的地方。

随着时代的发展，土地祭不再仅仅是天子的仪礼，也成为民间的一项重要习俗。民间土地祭多在土地庙、田间等地进行，祭祀供品以面食为主，用新小麦做成面条供奉，含有让土地神尝新之意。

夏至是农业生产上十分重要的节气，日照时间达到最长，大麦小麦等农作物到了生长收割的时候，人们沉浸在丰收的喜悦中，也不忘祖先的护佑。夏至前后，虫害、水旱灾害也十分频繁，为了禳灾避难，保佑五谷丰登，先人们往往把心愿寄托于祖先，举行祭祖仪式祈求风调雨顺。

将小麦磨制成面粉，进而做成面条，就是夏至日必不可少的吃食了。



打新麦就想尝新面了

在夏至，中国大部分地区都有一个共同的食俗，那就是吃面。正所谓“冬至饺子夏至面”（或是“冬至馄饨夏至面”）。这某种程度上也是古代祭神、祭祖之传统的演变和遗存。

这里说的吃夏至面，主要指的是面条。说到面条，它可以说是我国非常古老的食物之一了。早在距今约4000年的新石器时代喇家遗址中，就曾出土了一些面条。不同于后世通常以小麦为原料碾制的面粉，这“面条”的主要成分却是小米、黄米，而且还有油脂成分，是调过味的。

“面”，繁体字写作“麪”或者“麵”，许慎的《说文解字》曰：“麪，麦末也。”将小麦磨成粉，就成了面。这种面做成的各种食物，就是面食。最早见于典籍记载的面食起于汉代，东汉刘熙《释名》在解读“饼”时提到了很多面食的命名，那时候，人们把所有面食通称为饼，有蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼，等等。据考证，那时候的“汤饼”“索饼”，很可能就跟今天的面片、面条差别不大了。

西晋的束皙是一位面控，尤其喜欢冬日早晨吃热汤饼，他写了篇《饼赋》：“玄冬猛寒，清晨之会，涕冻鼻中，霜成口外。充虚解战，汤饼为最。”他还特意描述了下人侍候他吃汤饼时的馋相，闻到气味直流口水，眼巴巴地看着，想吃又吃不到。

新麦尝新做碾转

为了品尝新麦的滋味，人们会将仍带有绿意的麦仁煮熟，然后放在石磨上碾转，直接碾出条状的面食，便叫做“碾转”。此时既有新麦的清香，又有面的韧劲。这种面食已有上千年历史，至今在河南等地区还为人们所喜好。

供图／东方IC

明清时期，民间夏至吃凉面已经比较盛行
但其实凉面的历史比这要悠久许多
至少在唐代就已经出现了

冬日吃碗热汤饼很容易理解，夏至吃面是怎么来的呢？除了祭神、祭祖的风俗演变之外，最直接的原因是夏至开始收新麦子了。

小麦传入中国后，黄河流域的先人们最早依循着春种秋收的方式耕种，后来渐渐发现，小麦这种作物若在秋末耕种，夏至前后就可以收获。汉代时期的中国人首先发现并成功培育了宿麦这一品种，也就是著名的冬小麦。冬小麦秋天耕种，到夏至收割，在很大程度上解决了夏秋之际粮食青黄不接的问题。一冬的储粮已经告罄，眼下新麦子又可以收割，就像范成大《夏日田园杂兴》所写："二麦俱秋斗百钱，田家唤作小丰年。饼炉饭甑无饥色，接到西风熟稻天。"

收完麦子，最直接的想法肯定是尝尝新，体验一下收获的幸福感了。清人潘荣陛的《帝京岁时纪胜》写道："麦青作碾转，麦仁作肉粥。"中原很多地区，至今仍会在夏至时节吃这种叫做"碾转"的面食。不过碾转是啥？

新麦子刚下来，来不及磨成面，就想尝尝鲜，怎么办？于是人们就把尚带青色的麦穗煮熟，搓下绿色的新鲜麦粒，直接放在石磨上碾压，还带有水分的麦仁，在两扇石磨的缝隙一过，就变成了一种不规则条状的面食——碾转。碾转带着新麦子天然的清香，又有韧劲，非常好吃。

凉面历史也悠久

古人非常讲究养生，饮食宜忌更多的具有时令特点，同样一种食物，什么时节适宜吃，什么时节不宜吃，是古人节令饮食讲究的中心内容。细究起来，无非还是为了疗疾、保健、驱邪。

先民们爱在酷热的夏天吃热面，据说就有"避恶"之意，因为古人认为农历五月是恶月，吃热汤面使人发汗，可祛除人体内滞留的潮湿和暑气，从而驱逐邪恶。魏晋南北朝时期，已经有了伏日吃汤饼的习俗，南朝梁宗懔的《荆楚岁时记》记载："六月伏日，宜作汤饼食之，名为辟恶。"这一习俗可以从古代医学著作中找到解释，汉代名医张仲景认为，"春夏宜发汗"，认为发汗可"助宣阳气"。

可是到了明代，人们的想法已经发生了变化，大夏天的，又想吃面，又着实怕热，怎么办呢？《明宫史》记载："初六日，吃过水面，……初伏、中伏、末伏日，亦吃过水面。"明代宦官刘若愚在《酌中志》记载了端午食俗，五月"初五日午时，饮朱砂雄黄菖蒲酒，吃粽子，吃加蒜过水面"。古代端午和夏至联系十分密切，从中可以窥见夏至吃凉面这一习俗的影子。

《帝京岁时纪胜》也记载："夏至大祀方泽，乃国之大典。京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也。乃都门之美品。向曾询及各省游历友人，咸以京师之冷淘面爽口适宜，天下无比。"炎热的夏季里，面条下锅煮熟，捞起来过一遍凉水，就是所谓的冷淘面。



槐叶当汁做冷淘

在古代各式的冷面中，槐叶冷淘无疑是贵族级别，专供官员膳食燕飨。杜甫、苏轼等著名诗人都对其爱不释口。左图展示了制作槐叶冷淘的步骤。

1.用槐叶汁和面
2.手擀成皮后切成条状
3.沾些干面防止黏结
4.把面条下锅过水
5.舀一勺汤汁
6.冷淘成品

摄影／王蓬勃

可见明清时期，民间夏至吃凉面已经比较盛行，但其实凉面的历史比这要悠久许多，《唐六典·光禄寺》早有“夏月加冷淘、粉粥”的文字，说明冷淘至少在唐代就已经出现了，只是那时还不算是民间常吃的食物。

槐叶、甘菊、莲花，各式冷淘

在《唐六典》中，还记载了一种特殊的冷面：“太官令夏供槐叶冷淘。凡朝会燕飨，九品以上并供其膳食。”可见这种冷淘是“VIP”专供美食，我等平头百姓一般是尝不到的。槐叶冷淘是什么味道呢？诗人杜甫曾为这种面食专门赋诗一首，给我们描述了鉴赏这道美食的体验：

青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。经齿冷于雪，劝人投此珠。愿随金騕褭，走置锦屠苏。路远思恐泥，兴深终不渝。献芹则小小，荐藻明区区。万里露寒殿，开冰清玉壶。君王纳凉晚，此味亦时须。

这首诗写得十分文艺，但我们还是不难看懂这道美食的材料、做法、口感：采槐树的嫩叶捣汁和面，做成面条，煮熟后放入冷水中过凉，然后捞起，调味，就可以得到一碗颜色鲜明碧绿，吃起来凉滑爽口的槐叶冷淘了。吃得适口了，



老北京的炸酱面

每个地方的凉面面式各有不同，要说最知名的，莫过于老北京的炸酱面了。黄瓜、黄豆、豆芽、青豆等时令蔬菜做成菜码，以肉丁、葱姜、面酱炒制炸酱，面条煮熟后过遍凉水，剩下的就是按照个人口味添加菜码、炸酱的多少。菜码丰富，罕有它面能匹敌。

供图 / TPG

老杜也免不了想一想：这一口槐叶冷淘，皇上在宫里纳凉也少不了吃呢！

槐叶冷淘的流行一直延续到宋代。一天，苏轼带着白酒、鲈鱼去友人那里，一起吃了一餐槐叶冷淘。时值枇杷初熟，美酒新成，东坡借着新酒，浇一浇心中块垒，低头看着碧绿的冷淘面浮在汤汁里，粉红色的鲈鱼片躺在冰盘里，不禁感叹："醉饱高眠真事业，此生有味在三余。"细思量，这个画面有今天吃日料的精致味道呢。

比苏轼早几十年，宋人王禹偁大约是在滁州任职的时候，也吃到了一种令其印象深刻的冷淘面，但并非槐叶，而是甘菊。为此，王禹偁写了一首诗《甘菊冷淘》，诗中描写冷淘面是"随刀落银镂，煮投寒泉盆。杂此青青色，芳草敌兰荪"，芳香浓郁，颜色青碧，想来不比槐叶冷淘差。他自己也说，唉，近年来吃肉吃多了感觉自己都俗气了，都浑浊了，还是开始吃素吧。淮南这边的甘菊长在篱笆边，多么可爱啊，采一点来吃吧！先切面，再煮面，过冷水，拌上甘菊叶子一起吃，又好吃来又好看。子美啊子美（杜甫的字），你喜欢槐叶冷淘，还不忘了想要献给皇上，我现在吃的这道甘菊冷淘也很是美味，我也真想给子美你打个电话聊一聊呢！

槐叶、甘菊可做冷淘，那么也少不了其他一些菜蔬花果的登场。研究淮扬菜的高岱明在《淮安饮食文化》中提到，康熙、乾隆曾多次光临淮安湖心寺，不仅仅是要欣赏湖心寺的湖光水色，祖孙俩还都为了一碗别处没有的面条——

用莲花汁浸渍的“莲汁冷淘面”，想来这可能与其他康熙、乾隆的美食传说一般，多所附会，不太可靠，但是“莲汁冷淘面”想必倒是一道清雅可取的美食。

话说回来，槐叶味苦，性平，清肝泻火、凉血解毒；甘菊味甘、微苦，性微寒，治烦热，安肠胃，清热祛湿的效果一流；而莲花呢，《本草纲目》中记载，荷花能活血止血、去湿消风、清心凉血、解热解毒。看来古人夏至食用凉面不仅仅是因为嘴馋贪凉，而是蕴含着很深的养生道理呢。

元末有个富二代，名叫倪瓒，也是一个地道的吃货。他在《云林堂饮食制度集》中，详细记述了一道豪华的冷淘：“生姜去皮，擂自然汁，花椒末用醋调，酱滤清，作汁。不入别汁水。以冻鳜鱼、鲈鱼、江鱼皆可。旋挑入咸汁肉。虾肉亦可，虾不须冻。汁内细切胡荽或香菜或韭芽生者。搜冷淘面在内。用冷肉汁入少盐和剂。冻鳜鱼、江鱼等用鱼去骨、皮，批片排盆中，或小定盘中，用鱼汁及江鱼胶熬汁，调和清汁浇冻。”

鳜鱼、鲈鱼、虾肉……各般奢侈食材被用来搭配冷淘面。古代的吃货们在一碗小小的冷面上，也极尽心思。

辣椒麻油是四川

在四川，凉面圈的扛把子是鸡丝凉面。和北京炸酱面不同，它的配菜不是很多，但鸡丝必不可少。而真正的特别之处，在于用麻油、蒜泥、辣椒等调料配成的味汁，鲜辣无比。
摄影 / 糖果

南北面式，大有不同

近年来，豆腐脑是吃甜的还是吃咸的，也可以让南北方的网友们争论不休，发展出了很多段子。这说明，地大物博的中国，饮食之风俗，确实是南北殊异的，即使在夏至吃面是大多数地区共同的习惯，可在面式种类上，南北方人们仍然发展出了种种差异。

老北京人夏至最爱吃一碗过水炸酱面，面条煮熟后用凉水一过，堆上丰富的菜码：黄瓜丝、水萝卜丝、绿豆芽、青豆粒等，调上炸好的酱，吃起来既香浓又爽利，别提多适合这夏天了。还有一种麻酱拌凉面，是北方大部分地区的人们“过节”的吃食，放上蒜汁、咸菜末、各种时令蔬菜丝，用调好的芝麻酱、花椒油、老陈醋一拌，鲜香爽口，开胃解馋。其实，不止是夏至当天，一碗可口的过水凉面，在整个干燥炎热的夏季里，都是很多人家常备的主食。

众所周知，面食是北方最主要的主食品种，南方人吃面的历史，要比北方晚了许多。南方原先很少种麦，汉以后才逐渐向南推广。北宋以前，南方人多数还是不习惯吃面的，北宋医学名家唐慎微编著的《经史证类备急本草》这样给麦子“扣黑锅”：“小麦乃世之常食之物，然经火煮而食之，其性壅热，善动风气，此甚验也。”



精髓尽在面汤中

南北方气候有异，为了适应各自环境，产生的面式便不尽相同。与北方重心在面相反，苏州面式（上图，供图/东方IC）的精华是在汤里。一勺新鲜的汤，色清透如琥珀（如右页图，供图/GettyImages）。与汤搭配，面温软易消化，极为适宜夏日湿热的南方气候。

南宋初年，北人南迁，北方的新移民把他们的饮食习惯带到了南方，导致小麦的需求骤然增加，麦价上涨，从而改变了南方的种植习惯，小麦的栽培遂迅速扩大开来。南宋庄绰在《鸡肋编》中说，当时南方的麦田“极目不减淮北”，可见当时南方麦作的盛况。因此，南宋时期南方的面条品种发展迅速，宋人吴自牧在《梦粱录》中记载了南宋临安街市售卖的面食，有“猪羊盦（ān）生面、丝鸡面、三鲜面、笋泼肉面、银丝冷淘、大片铺羊面、炒鳝面、卷鱼面”等等数十种。

南方的面以碱面为主，偏细，对浇头和汤头的要求较高。清时，顾禄在《清嘉录》写有苏州消夏的面食：“面肆添卖半汤大面，日未午已散市。早晚卖者，则有臊子面，以猪肉切成小方块为浇头，又谓之滷子肉面，配以黄鳝丝，俗呼鳝鸳鸯。”看来，南方夏至所吃的面，并不是北方那样的凉拌面，而是配上肉浇头或鳝丝浇头的汤面。

有人说，南北方人对待面条的态度是根本不同的——北方人传统上以小麦为主食，吃面条讲究面体的筋道、结实、麦香十足的口感等，而南方的面条属于小吃、点心，面体本身没有那么重要，反倒是汤头、浇头、佐料的丰富和变化，对南方人来说才更加重要。

到底是汤重要还是面重要呢？古代的美食家们说法也不一样，袁枚在他的《随园食单》里，曾列举了鳗面、温面、鳝面、裙带面和素面五种面条的制法，他认为汤比面要重要，“大概作面总以汤多为佳，在碗中望不见面为妙。”而同是大美食家的李渔却正相反，他在《闲情偶寄》里抛出了相反的观点：“南人食切面，其油盐酱醋等作料，皆下于面汤之中，汤有味而面无味，是人之所重者不在面而在汤，与未尝食面等也。予则不然，以调和诸物，尽归于面，面具五味而汤独清，如此方是食面，非饮汤也。”认为吃面条就是吃面条嘛，又不是喝汤，要返璞归真，回归吃面的本质。

其实，夏至吃面的不同种类，与南北方夏日的气候也很有关系。北方夏季干燥炎热，吃面以消暑降温的凉面为主；南方夏季以湿热为主，便吃些温软好消化的阳春面、麻油拌面等。相同的是，它们皆能去暑益气、清淡生津，以适应气候变化。不管是麻酱面、杂酱面、打卤面，还是阳春面、三鲜面或是鳝丝面，不知怎的，不吃一碗夏至面，仿佛就不像是过了这个夏天。

一碗小小的面条，既是炎炎夏日人们消夏解馋的舌尖美食，又串起了古人代代祈求丰收的美好心愿，更见证了生产发展和南北融合的宏大历史，一碗面里，也有着漫长岁月和锦绣文章。

责任编辑/安洋
图片编辑/朱浩
版式设计/刘扬



二十四节气·小暑

第一候 温风至 热浪袭来

第二候 蟋蟀居宇 蟋蟀躲在屋檐下纳凉

第三候 鹰始鸷 鹰飞向高空，以避开地面上的暑气



暑热亦有大小之分，小暑，言热气犹小也

全城出动吃“三黄”

撰文 / 赵恺

吃素、观荷、乘风凉，这是老苏州过小暑的讲究。年轻人则热衷食“三黄”之味，尤其是黄鳝，据说全城一天就能吃掉20余吨。“三黄”魅力何在？



小暑的硬菜

苏州人小暑吃“三黄”，其中一黄为黄鱼，也叫石首、黄花鱼，是我国黄海、东海、南海一带广泛分布的海鱼。黄鱼又分大黄鱼和小黄鱼两种。小暑前后，正是大黄鱼的主要汛期，此时鳞色金黄，肉质肥美，营养价值甚高，无论糖醋、清蒸，还是红烧、侉炖，都是一道下饭的硬菜。

供图 / QUANJING



来一盘如意菜

颗粒饱满的豆瓣，纤细卷曲的嫩芽，让人联想起象征吉祥的玉如意，黄豆芽凭借这独一份的“容貌”，被世人冠以“如意菜”之名。小暑时节，是黄豆发芽的旺盛期，炒一盘黄豆芽，既应时应令，又讨了个如意的口彩。

供图 / TPG

小暑吃藕？伪传统

苏州人至今依然秉承“不令不食”的传统。谷雨吃田螺、立秋吃羊肉、冬至饮一杯当年新酿的糯米酒，是为“冬酿酒”。很多食材仅吃这一季，故令人格外珍惜和惦念。

一种看上去特别有“江南味儿”的食物——莲藕，被认为是盛夏解暑的佳品。若上网检索小暑节气的美食，关于它的介绍更是铺天盖地，诸如小暑吃藕有利于清热凉血、补血开胃，而“江南可采莲，莲叶何田田”又是如此深入人心，以致作为莲藕主产区之一，江南也被视作小暑吃藕“风俗”的原生地。但在笔者看来，这或许有几分望文生义和商业炒作的意味。

没错，苏州人的确爱吃藕。大街小巷的餐馆和卤菜店，常年贩售一道经典冷盘——“焐熟藕”。所谓“焐”，指的是将食物蒸煮至熟烂。取来一段老藕，切开一头，把浸好的糯米塞进藕孔，再将切开的藕头用牙签重新固定好，用大火蒸煮至其表皮变为红褐色。取出时，只需用一根棉线轻轻夹开即可。苏州人嗜甜，焐熟藕上桌时，按传统做法，还要淋一层梅酱桂花或玫瑰花酱，不过如今早已简化成红糖蜜汁，一样是甜，却少了几许馥郁芬芳。

“焐熟藕”虽好吃，但终究太过甜腻，若要下饭，还得吃咸食。本地常将藕条切成丝，与青椒等时蔬同炒，或研磨成粉，加肉沫，搓成丸子状，下锅烹炸，是为“藕圆”。当然，最脍炙人口的还是“藕盒”。肉糜与虾仁夹在两片没有切断的藕片中间，再蘸些面粉糊，于油中炸透。那外酥内嫩、藕糯肉香的口感，令人欲罢不能。

不过以上吃法并无时令之别。就苏州来说，莲藕四季常见，只是产量有多有少。江南的莲藕收成一年分作两次，第一次是入秋，莲藕鲜脆可口，人称“新藕”；第二次则在年底，藕已经长成，口感更为粉糯，进入最佳赏味期。而小暑前后实则并非莲藕大量上市的时节，故所谓苏州人“小暑吃藕”的“习俗”，也只是臆想罢了。

真正让全城趋之若鹜的美食，其实另有他物。

小暑的黄鳝赛人参

七月初，梅雨刚刚过去，酷暑就紧跟着来了。“小暑大暑，上蒸下煮”，空气中无处不在的湿热感，挑战着苏州人的耐性，却挡不住他们对一种食物的热情。

天蒙蒙亮，城里的水产批发市场就开始忙活起来。主妇煮夫们围在档口门前，等待同样早起的摊位老板，将一只只大盆一字摆开，露出密密麻麻犹如小蛇般的黄鳝。人群中不乏老饕，但也绝不会亲自下手。毕竟黄鳝通体湿滑，“捻不牢滑掉”的诨名绝非浪得，更牙尖嘴利，万一不小心被它咬住，必定死命不肯松口。因




此，客人们纵然赶时间，大都也会安静地排队等待，顶多在工人下手捉鱼前提醒一句——“来条肥的”，或者，“要帮我杀好的啊！”

杀好的黄鳝，一般在交付给顾客之前，老板总会问一句：“头和骨头还要不要？”不善烹饪者大多摇头，但老吃客却往往会打趣地说一句：“给我吧！回去喂猫。”“喂猫”当然只是托词，喵星人向来养尊处优，哪里会吃这些下脚料。但人却舍不得，以鳝鱼骨头煮汤真真是一道难得的美味。中医认为，此汤可清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血，甚至有调节血糖的作用。

在“苏帮菜”里，黄鳝大致有两种做法：鳝丝和鳝段。前者是将在菜市场处理好的鳝鱼肉切成条状，放入各类佐料爆炒。后者的作法稍显麻烦一点，需要将整条鳝鱼带回家中自己切成小段，再派上淀粉，入油烹炸，用蒜末、葱花、姜末煸香，最后加料酒、白糖、酱油、味精、醋，红烧而成。正是由于操作手法存在差异，若能以一道红烧鳝段待客，往往是主人颇善厨艺的表现。

鳝段虽然难做，比起本地名菜“响油鳝糊”来，却算是简单的了。按传统技法，据说要直接将活的黄鳝放入加了醋、盐、料酒、葱、姜的水中煮开，然后再捞出，从头部下方下刀，割去腹部的老肉和骨头，切成小段，炒透之后，撒上蒜茸、冬笋丝、火腿丝、香菜段和胡椒粉，临上桌前，再淋一层热香油，保证上桌后盘中油还在噼啪作响，才算是功德圆满。

研究表明，黄鳝的蛋白质含量，在30多种常见淡水鱼中，仅次于鲤鱼和青鱼，含铁量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上，而热量则属于鱼类中较低的一种，非常适合夏

不应时的“时鲜”

图为北京大红门海鲜市场贩售的黄鱼和鳝鱼。黄鱼是海鱼，离海水便死，按理说应该打上来立马就吃，这在江浙是可以实现的，但长途运输到内陆，便只能用冷冻保藏这一种办法。即便是盛夏应季的黄鱼，到了北京，也成了冷冻冰鲜，口感大打折扣。

摄影 / 朱子浩

小暑的黄鱼容易变质
苏州谚语讲『忍臭吃石首』
纵然肉败气臭，也仍然坐拥一票忠诚的『粉丝』

季食用。它们冬天蛰伏、春天摄食，积累了大半年的能量，入夏后体壮而肥，滋味愈加鲜美，滋补功能也达到高峰。因此，江南一带才有“小暑黄鳝赛人参”的说法。但由于其体内寄生虫种类较多，死后蛋白质结构将迅速崩解，一旦细菌乘虚而入，组氨酸很快便会转化为有毒的组胺，人如果吃了这种变质的黄鳝，轻则头晕、头痛、心慌、胸闷，重则出现低血压等症状，危及生命，因此必须即杀即食。苏州人在家中吃黄鳝，常常只在鳝鱼的销售旺季——小暑前后。其他时间若想解馋，就只能去地道的苏帮菜馆点一道“响油鳝糊”，或者到面店里要一份鳝糊面，过过瘾。

忍臭也要吃黄鱼

苏州人嗜鱼成习，又讲究时节，一旦过了季，就少人问津。除黄鳝外，小暑当天还要吃黄鱼。每年4-6月，黄鱼向近海洄游产卵，过后分散在沿岸索饵，以鱼虾等为食，秋冬季又向深海区迁移，故小暑正是黄鱼的主要汛期。清康熙年间进士、苏州吴县人沈朝初曾做了一首词，形容夏日里海鲜市场的火爆：“苏州好，夏日食冰鲜，石首带黄荷叶裹，鲥鱼似雪柳条穿，到处接鲜船。”词中的“石首”，指的便是“脑有骨如小石”的黄鱼。

近海渔民把黄鱼捕捞上船后，往往以冰块保藏。待运到市井之间，再为善于调味者所得。一番翻肚去鳞，便可幻化为诸样美食。红烧、清蒸、茄汁……最为别致的，是“雪菜黄鱼”。做法并不复杂，一般是将上年冬天腌制的雪里蕻梗切成细粒，炒至六成热，投入姜片略爆，再将黄鱼放入，煎至略黄，烹上料酒，加盖稍焖，然后倒入清水，用小火焖烧至鱼与汤汁皆成乳白色，最后再投入笋片、雪菜梗料提鲜，旺火烧沸便可起锅。此味鱼肉嫩、菜香浓，清口鲜洁，备受食客青睐。

小暑的黄鱼虽则味美，却有一弊——容易变质。苏州谚语讲“忍臭吃石首”，纵然肉败气臭，也仍然坐拥一票忠诚的“粉丝”。臭黄鱼的处理方法与徽州臭鳜鱼有些类似，今天常以豆豉、辣酱等调料盖住鱼肉的腥臭味儿，但也同时冲淡了特殊的口感。唯有在一些特色私房菜馆里，还能找到比较地道的“清蒸臭黄鱼”。只是那诡异又浓郁的气味，真不是每个食客都能乐在其中。

为了保持黄鱼的美味，苏州人还发明了另一种特殊的美食——鲞（xiǎng）鱼。“鲞鱼”，字面意思是破开晾干的鱼。据说昔日吴王阖闾泛海击破东夷时，曾以所获黄鱼晒制成鲞鱼。但这一说法的真实性如何，今天已无从考证。由于成本等原因，以黄鱼制造的鲞鱼已经非常少见了。更多时候，人们选用和黄鱼共生的白鳞鱼，但白鳞鱼的口感没有黄鱼那么鲜美，所以不得不加入虾籽来调味。

制作虾籽鲞鱼，一般是先取质量上乘的咸鲞鱼，洗净后切成小块，放入油锅煎汆至鱼块转色，随后用葱结、姜片、酱油、精盐、料酒等浸渍，油炸后，滚上一层熟河虾虾籽。在炎炎夏日里，咸中带甜、鲜香可口的虾籽鲞鱼，曾经是苏州人的佐餐佳品。但随着国人养生观念的进步，这款高油、高盐、高糖的腌制食物，如今

责任编辑／郭婷
图片编辑／朱浩
版式设计／刘扬



小暑吃藕？不合天时

小暑吃藕利于养生的说法，在民间流传甚广。但其实秋冬季才是一年当中莲藕大量收获的时期，若本着饮食当应时应季的原则，小暑并非食藕的最佳节点。这张照片的拍摄时间是2017年12月10日，冬藕丰收，江苏省盱眙县的藕农们正抓紧采藕、清洗、包装、运输，以供应冬季市场。

供图/东方IC

已经很少出现在餐桌上了，只能在“采芝斋”、“叶受和”、“稻香村”等百年老店的土特产柜台，才能偶尔看到它们的身影。

还有一种吃食，与黄鱼、黄鳝一道，并称苏州人小暑必吃的“三黄”——黄豆芽。黄豆芽形如古代的“玉如意”，故而有“如意菜”的雅号。其实它是一年四季都能吃到的寻常物，之所以偏偏要选小暑这天来吃，除了讨个“如意”的口彩之外，很大原因在于，在高温高湿的环境里，豆类的发芽成长异常旺盛。

黄豆发芽是一味美食，但蚕豆发芽却会产生毒素。不过也没关系，有些老苏州会选择在小暑这天，将剥好的蚕豆煮熟至烂，加入面粉揉合，做成豆瓣酱。这个时候的苏州，空气湿度很大，温度又相对稳定在30℃以内，正是最适合发酵的时节。晒好的豆瓣酱放在冰箱里，想吃就取出一小碗来，与花生、肉丁、茭白块、小虾和香豆腐干丁同炒，称为“合酱”。暑热难耐时，有一碗“合酱”佐饭、就面、或是蘸着馒头、油条，吃一碗白粥，就轻易地治愈了食欲不佳的“疰夏”之苦。

第一候 腐草为萤 萤火虫从卵中化出
第二候 土润溽暑 天气闷热，土地变得潮湿
第三候 大雨时行 雷雨出现正当时

大暑 2018年07月23日 05:00:16
人畜不耐酷热，作物却生长得最快

消暑必备烧仙草

撰文 / 喻翔

什么是大暑的正确打开方式？

2017年12月5日，在广州举行的《财富》国际科技头脑风暴大会上，广药集团董事长宣布：国家863计划研究结果表明，喝王老吉凉茶可延长寿命大约10%。此语一出，网上炸了锅，网友纷纷质疑，这种用常见中草药调制而成的饮料，真的有此神效？

虽然10%的算法让人难以信服，但凉茶中的一味主要原料——“仙草”，确系自古以来被人津津乐道的“灵丹妙药”。尤其是在盛夏时节做成的小吃——烧仙草，更是风靡海内外的避暑小吃，民间有“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”的说法。

仙草是一种草本植物，茎高一米左右，叶子很像薄荷。两者也确实是近亲，同属唇形科植物，主要分布在闽浙、两广和台湾一带。大暑在每年公历7月23日前后，正是一年当中最热的时候，水分消耗极快，湿气充斥。在避暑、医疗条件相对简陋的古代，大暑天外出、劳作堪有性命之忧。而仙草正好有清暑、解渴、除热毒的功效，很多人就靠它度过炎炎夏日。人们认为这种草是仙人所赐，所以称之为仙人草，简称仙草。

关于仙草的由来，还有一个有趣的传说：后羿射日功成名就之后，他的妻子嫦娥偷吃了仙药，独自奔月而去。后羿心头之火熊熊燃起，从此一蹶不振，怀恨而亡。不久，后羿的坟头长出了一种青草，百姓吃了它能降温解暑，清心除火，十分神奇。人们认为，这是后羿死后大彻大悟的结晶。

这个故事还有另外一个版本，主

仙草的真面目

下图为烧仙草的原料——仙草，学名凉粉草。青翠的颜色和锯齿状的叶缘，令人联想到清凉的薄荷。谁能想到，这种小草能做成果冻状的美食呢？
供图 / FOTOE





全能灭火器

大暑天，身体灼热，体内也随着燥热。这时，一碗烧仙草就像全能的灭火器：其形状像冰块，在视觉上给人清凉；其味道甘爽，令人口舌生津；其中的药用成分，能由内而外地清热解暑。

供图 / GettyImages

人公是夏代的有穷国国君，他的名字也叫后羿，而且同样擅长射箭。这个后羿是与商纣王齐名的暴君，他自恃箭术高超，耽于游猎，不理国政，不仅射瞎了河伯的眼睛，还霸占了河伯的老婆洛水女神宓妃，搞得天怒人怨。后羿的原配妻子纯狐知道后醋意大发，便与后羿的大臣寒浞私通，设局杀死了后羿。后来，他的坟头也长出了能解暑的仙草，据说是为了弥补他生前的过错，平息世人对他的怨愤。

仙草虽好，但人总不能像牛羊一样啃着吃。于是，“水煮仙草”而成的凉茶就出现了。不知是谁偶然发现，将仙草的茎叶晒成干，再下锅熬煮至浓稠状，待其滤汁冷却后就会凝结成果冻状。切成小方块食用，晶莹剔透，清凉可口。这就是烧仙草的雏形。到了清代，烧仙草已经是夏天热销的小吃。医学家赵学敏在《本草纲目拾遗》中说，当时南方已经有大规模人工种植的仙草，可见销量不小。

纯天然的烧仙草味道略苦，所以一般加糖水食用，有条件的加上碎冰，消暑之余更不负味蕾。如今，台湾的烧仙草花样最多，经常搭配芋圆、红豆、小枣、花生、南瓜、柠檬汁等，光是看着就十分诱人。而粤港澳地区的烧仙草，则保持着朴素的卖相，名字也很下里巴人，叫凉粉。

粤港澳地区的凉粉，与当地流行的另一种解暑小吃——龟苓膏十分相似，在外观上几乎难以区分，有的人甚至以为它们是同一种食物。其实，二者的原材料和制作方法截然不同。龟苓膏以鹰嘴龟的龟甲和土茯苓为主要原料，所以各取一字，得名龟苓膏，其口感也比烧仙草更苦。

实际上，南方地区还流行着很多乡土版的“烧仙草”，比如浙江的木莲豆腐、四川的冰粉、湖北的石花粉、云南的木瓜水等等。过去食物匮乏，零食小吃更是屈指可数，于是人们因地制宜，利用各种天然材料制作了清凉解渴的避暑小吃。

它们的原料不同，但做法相似。木莲豆腐的颜色不是烧仙草的黑色，而是透明中带着浅黄色，其原料学名叫做薜荔，俗称木莲，长得像无花果。夏天，摘下薜荔的果实，取出种子，用纱布包裹后放入水中捣碎，然后把汁液挤入水中。在果胶的作用下，汁水就会慢慢凝结成块，莹洁可人。透明爽滑的冰粉，是川菜馆、火锅店里的必点小吃，其原料是假酸浆果，在火辣的川菜中如同一股清流。冰粉是清火解暑的夏季小吃，但在川菜馆却是四季咸宜的。即便是冬天，吃完川菜也

晋升台湾名食

下图为台湾宜兰东门夜市的烧仙草小店。台湾本没有烧仙草，其做法源于广东的凉粉。如今青出于蓝而胜于蓝，烧仙草已成为台湾小吃的一大代表。
供图 / TPG





能热出一身汗，这时，一碗清凉香甜的冰粉如同久旱甘霖。吃完冰粉，嘴里爽快了，肚子里的火气也消了。

在闽浙沿海地区，还有一种“海味”石花粉，又名洋菜膏，它是用晒干的海藻制成的。其制作过程与烧仙草类似，但其中主要起凝结作用的不是果胶，而是海藻多糖。海藻的腥味大，采集后需要反复浸泡清洗除味。

我最爱吃的，是橡子豆腐。它的做法却偏偏是最费力的。橡树非常高大，橡果却很小，像花生豆。摘是摘不到的，只能等它成熟落地，然后在山坡的石缝、草丛里搜寻，捡拾。半天下来，必定是头晕目眩。橡子豆腐香甜好吃，橡果却苦涩麻口，不像榛子、栗子那样可以生吃。捡满一麻袋后，要一颗一颗地剥壳，然后抬到流水不绝的山涧里泡上三天三夜，去除其苦涩味。最后，用人力的石磨磨成白浆——又是一项力气活。浆水倒在大木桶里，待其沉淀，舀去清水，留在木桶底的就是橡子粉了。晒干以后，可以长久保存。想吃时，像藕粉一样用凉水泡开，然后慢慢倒进开水锅里搅动，不一会儿就变成了黏稠的糊糊。放凉后，就成了黄褐色的豆腐状。切一块在碗里，洒上一点糖和醋，吃一口，清凉滑嫩，之前的所有辛苦都甘之如饴了。

如今，夏天有数不胜数的雪糕、冷饮，用正宗原料手工制作的烧仙草、橡子豆腐也越来越少，取而代之的是市面上的各种仙草粉、黑凉粉。比起从前，总觉得少了一份天然的仙味。

花式烧仙草

上图为台湾烧仙草玲琅满目的配料。台湾烧仙草以配料丰富著称，一杯烧仙草里可以加椰果、芋圆、红豆、花生等等，将烧仙草的美味发挥到了极致。
供图 / TPG

责任编辑 / 陈伟峰
图片编辑 / 朱浩
版式设计 / 刘扬



二十四节气我们吃啥

秋收

从立秋到霜降，暑去寒来，划定万物熟获收敛的的季节——秋季。天地由灿烂而清肃，人们一年的心意与汗水的结晶，也在大地上达成。食白鸭过处暑，剥栗子赏秋分，吃花糕度寒露……秋意凉，秋气燥。秋之节气的饮食，遵从的是『补』也是『润』，使忙碌的身体获得平定。

2018年	立秋	处暑	白露	秋分	寒露	霜降
	8月7日	8月23日	9月8日	9月23日	10月8日	10月23日

供图／视觉中国



第一候 凉风至 西风到，凉且肃清

第二候 白露降 晨雾起，露珠湿人衣

第三候 寒蝉鸣 寒蝉感于阴气而鸣叫

立秋 2018年8月7日 21:30:34

在气候上是秋天第一个节气，但仍有秋老虎伏天的存在

贴秋膘：狂膘突进

撰文 / 杨睿

秋膘不是你想贴，想贴就能贴。

盼望着，盼望着，立秋来了，你我肥膘的脚步近了。立秋那节气好像是一声发令枪响，所有的人都摩拳着口舌生津，所有的器官都轰鸣着加足马力，一场旨在摧毁裤带、解放腰围的狂“膘”突进运动就要开始了！

夏天天气炎热，人们通常食欲不佳，只吃些清淡的食物。在“苦夏”里待久了，难免“衣带渐宽”。秋风一吹，寒意渐生，自然地就想着要给身体增加热量，以抵御寒冬。于是民间有了立秋“贴秋膘”的习俗。贴秋膘文化在北方更为盛行，个中最具代表性的城市，非北京莫属。

真的猛士，敢于面对淋漓的鲜肉，然后将其付之一烤。

老北京人贴秋膘，偏爱烤羊肉。这烤法不是把一只羊整个烤了，而是先将鲜羊肉分割，然后放在炙子上一片一片烤着吃。所谓炙子，是用一根根铁条钉成的圆板，过去板下放着柴火或者果木，今天大多是木炭。炙子上洒上油，待油温起来了，放上肉，不一会，羊肉红里透白，最后全白，那喷香的气味是无形的铁马，哗啦啦踏碎冰河，向你的味蕾杀来。

烤肉本起源于塞外游牧民族，慢慢就变成了立秋时分老北京人餐桌上的座上宾，和“烤鸭”“烤白薯”一同成了三烤，是名副其实的舌尖儿上的腕儿了。

在贴秋膘的食谱上，并非烤羊肉一家独秀，在物质生活极大富足的今天，百肉齐鸣、千肥竞艳，牛排煮兮猪回锅，鸡鸭鱼兮列如麻。一次高水平的贴秋膘简直就是一次肉类大点兵。

当然，一直这样大块吃肉未免会脑满肠肥，中国人自古就讲究膳食要荤素搭配。秋天瓜果正熟，采摘一些入菜，也是贴秋膘时必不可少的。南瓜、玉米、丝瓜，爽脆清口，成了狂“膘”突进中的一股清流，再佐之豆腐、茶树菇等豆制品和菌类，肉借菜势，菜助肉威，这秋膘贴得让人欲罢不能，割舍不去。

这种以素养膘的理念，在山东很多地区盛行。很多山东人会在立秋吃一种

以素养膘

在牛羊猪鸭等满目肉食中，以素养膘的豆渣可谓是一股清流。做豆腐时或过滤豆浆剩下的碎豆渣，加点菜叶入锅蒸煮或是翻炒，再滴些酱醋调味，就是一道秋日美味。

供图 / FOTOE

"豆渣"，所谓豆渣，就是用豆腐和青菜做成的小豆腐，二者拌在一起，或蒸或炒，熟了加一些葱花，青绿惹眼，令人垂涎。这种节气食品，清心爽气，能将立秋时未散的暑气消弭三分，人一清爽，自然不易得病。因而豆渣仿佛成了国民神药——"吃了立秋的渣，大人孩子不呕也不拉"。

而南国的广东人，此时早已经在腊肉铺门口排起了长队。"秋风起，食腊味"，那在北方人看来只是一阵和煦的小风，却被广东人珍视，目为战斗的号角，开始向腊肉进军：将五花肉切成长 40 厘米、宽 3.5 厘米的长条形，涂匀秘制的调料，腌制一天后取出，取肉较厚的一段，穿绳置于通风干燥处。在立秋取下、洗净，旺火蒸 25 分左右，再出锅，信手切片便可大快朵颐。这腊肉最讲究二八制法，即肉瘦肥二八开，这样才能入口嚼劲十足且香而不腻。

南方物产丰富，贴秋膘的食材种类也难以计数。《晋书》上有这样一个故事，张季鹰在洛阳做官时，见秋风起，遂想念起家中的莼菜和鲈鱼，喟然叹息道："人生贵得适意尔，何能羁宦数千里以要名爵！"然后就挂冠而去。

看来，对于游子而言，秋天已经不再是一个时间概念，它变成一封家书，甚至是一座故乡。因而贴秋膘，就也不再是单纯地满足口腹之欲，而是一种自然的提醒。

其实几十年前人民物质生活水平还比较低，哪里会有许多的肉食来贴秋膘呢？在东北的一些农村地区，贴秋膘的菜单寒酸得让人心疼——水豆腐、韭菜盒子。吃水豆腐寓意着能长得白白胖胖；韭菜盒子被叫做"天火"，这应该是对韭菜盒子最高大上的比喻了。

现如今，早已摆脱了往日的窘迫，一切肉食应有尽有。但物极必反，秋膘先变成了四季膘，然后又随着健康观念的普及，变成了健康人士谈之色变的洪水猛兽。其实，贴秋膘固然有一定的道理，但若是食之无道，也只会"泰极否来"。正确的饮食观念应该是蔬菜、水果、谷物、蛋奶在食谱上你来我往，而不能让肥肉在盘子里一家独大。否则，一口吃成胖子，就会不免成为他人"歆羡"的对象——"加油，你是最胖的！"

简而言之，贴秋膘，不可盲目，也要贴之有道。



秋膘贴起来

立秋时节，秋风乍起，最重要的事就是该去进补秋膘了，以弥补在苦夏中消瘦的身躯。街市上也热闹无比，烤肉、腊味、烧肉、涮肉……各色肉类菜品令这一天暖意洋洋。
摄影 / 糖果

责任编辑 / 安洋
图片编辑 / 朱浩
版式设计 / 杨东海

第一候 鹰乃祭鸟 鹰猎鸟，猎物陈列于大地之上，如同向天祭祀

第二候 天地始肃 天地间万物开始凋零

第三候 禾乃登 农作物始成熟



太阳到达黄经150度，“处”为终止之意，这一天暑气结束，气温逐渐下降

吃只鸭子过处暑

撰文／暖暖　摄影／MARK

南京人煲一锅萝卜老鸭汤，北京人吃一只处暑百合鸭……民间俗语有“处暑送鸭，无病各家”之说。这夏秋之交的节气，究竟和那鸭子之间，有着怎样的微妙感应？



处暑
来一碗冬瓜水鸭汤

文蛤冬瓜水鸭汤，清淡而鲜美。水鸭主要生活在河湖芦苇丛中，以吃鱼虾贝类为主，有温中益气，滋肝养气，补阴虚的特点，于处暑进补，有补而不燥之效。

供图／视觉中国

原本，我并没有太在意处暑这个节气。直到几年前，去南京探望老阿婆。那天，她煲了一锅萝卜老鸭汤，拿来招待我和母亲，又把剩下的分成几份，分送给邻居。

老阿婆说，这是多年的老规矩了。处暑这天，给亲朋好友送送鸭子。因为“处暑送鸭，无病各家”。

老实说，这种风俗，我之前从未听过，连母亲也不太晓得。大概只有七八十岁的老一辈，才会这样心心念念记着吧。

不过说来也巧。回到北京后，有一次去百年老店稻香村，竟发现有一种叫“处暑百合鸭”的东西，鸭子里面放了百合、菊花等来调味，不仅没有想象中油腻，反倒透着一股清香。两次碰到“处暑吃鸭”这个典故，不由得好奇起来，回去研究一番，发现里面大有乾坤。

鸭子，什么时候都可吃。但何时把鸭子吃到最妙，最有效，老一辈真是比我们精致太多，讲究太多了。


供图／山林食纪

一千只鸭子，打赢了一场战

在谈鸭子之前，先来说说处暑。

处暑在立秋之后，是秋天第二个节气，在每年公历 8 月 22~24 日之间。这个时节日头仍很毒，正是“秋老虎”肆虐之际。“处暑处暑，热死老鼠”，这句谚语就是我小时候对处暑最大的认识。

不过比起刚刚过去的三伏天，这时还是隐隐有了一丝凉意。元吴澄《月令七十二候集解》言：“处，去也，暑气至此而止矣。”“处”有终止的意思，也就是说，炎热的夏天即将过去，热到此为止了。

酷热消，夏天跑，收获季节已来到。与秋收相伴的，身体也应适当“收敛”了。因为在刚刚过去的酷暑日，人们往往失眠多梦、食欲不振。以中医观点来看，“热则气泄”，即阳气容易外泄。而且夏季消耗大，很容易耗气，伤及津液而损心血。所以说夏天即使没有病，也容易体虚。

而对于夏季带来的虚劳，鸭肉，正是进补的良方。在民间，鸭子被认为是“补虚劳的圣药”。



处暑百合鸭

北京处暑节气专食，左页图为其成品。

【功效】

处暑时节，秋燥会损伤人体肺阴，咳嗽多痰等不适也会随之而来。鸭子搭配百合，补益心肺、清心安神，滋五脏之阴，清虚劳之热，养胃生津，止咳息惊。

【简易做法】

第一步：百合洗净，沥干水分；胡萝卜洗净，削去外皮，切成方块；鸭子洗净、剁成块，焯水。

第二步：锅内放清水，下葱、姜、鸭肉烧开，炖至微熟，再下百合、胡萝卜等。

说到鸭肉的滋补功效，最传神的是六朝南京的一段往事。据《齐春秋》记载，太平元年（556年），梁、齐二军在南京幕府山地区对战。起初，双方粮草不济，士卒乏力，僵持难下。

这时，未来的陈文帝陈蒨，为梁军送来了三千石大米，一千只鸭子，并下令立即炊米烹鸭。饱餐大米和鸭肉之后，梁军力气大增，一举得胜。

这个故事，是关于南京食鸭最早的文字记载。

鸭肉，让乏力体虚的士兵气力大增。这并不是一个神话。《本草纲目》道：鸭肉“填骨髓、长肌肉、生津血、补五脏”。民间有“鸡鸭鱼肉”四大荤之说。

而若从西医的角度来看，鸭肉富含B族维生素和维生素E，脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，易于吸收，可谓健康的脂肪。作为滋补良品，鸭肉可谓名副其实。

只是这世间补品甚多，为何偏偏要强调在处暑这天来吃鸭呢？

玉竹老鸭汤

粤菜传统名菜，右页图为其成品。

【功效】

玉竹、沙参同煮，滋补养阴作用极大。虽属中药，但煲出来的汤并无药味，还有安神入眠的作用，对睡眠不好的人特别有帮助。与润燥滋阴、增强人体免疫力的鸭子同煲，功效显著。

【简易做法】

第一步：先把沙参、玉竹洗净；老鸭洗净、切块、焯水。

第二步：把全部食材放入锅内，加适量的清水，武火煮沸后，文火煲3小时，加适量盐调味即可。



摄影 / QUANJING


摄影 / MARK 菜品设计 / 瑜舍酒店京雅堂总厨 李冬



北京烤鸭

有挂炉烤鸭与焖炉烤鸭两大流派。色泽红艳，肉质细嫩，味道醇厚，肥而不腻（供图/视觉中国）。

各地的“鸭子盛宴”

鸭子作为食材具有极强的可塑性，在各地被发展出不同风味。北京人善于烤，四川人、福建人等在搭配上面别具匠心，南京人更是什么鸭都能做……花样鸭子，花式搭配。

供图/QUANGJING

不是什么鸭子都能吃

在中国，若说到对鸭肉的喜爱之深，运用之妙，没有一地比得上南京。

南京，江湖人称“鸭都”。随便在南京城内的大街小巷转转，哪里都有鸭子铺，到处都有人排队买鸭。南京人最让我佩服的一点，就是把鸭子浑身上下都吃遍了——除了鸭的主体可作盐水鸭、板鸭等大菜外，鸭翅膀、鸭脚称作“鸭四件”，可以红烧；鸭舌作汤，可以清火；鸭胗、鸭肝，卤了吃滋味甚妙；鸭肠烫熟后，可以凉拌；而鸭血粉丝汤，更是南京城招牌美食；乃至鸭胰子，都可以炒作名菜“美人肝”……可以说，除了鸭毛，什么都能吃。“金陵无处不食鸭，金陵鸭无处不可食”，这句老话一字不虚。

除了无处不食，无处不可食外，还应加上一句，就是“无时不食”。

南京人四季都在吃鸭子。但四季各吃什么样的鸭子，比较讲究的人，是要区别对待的。春天，春板鸭和烤鸭最受欢迎。夏日炎炎，用琵琶鸭煨汤，芳香可口又祛暑清热。中秋前后，桂花盛开，正是吃盐水鸭的好时节。冬季，

福建 姜母鸭

煲老鸭汤时加进大量的老姜，鸭肉的寒遇上老姜的热，中和成一道性情温和的汤。



南京 盐水鸭

又名桂花鸭。腌渍期较短，需现做现吃。以低温煮熟，保持了鸭肉的多汁性（供图/视觉中国）。





四川 樟茶鸭

以樟树叶和茶叶熏鸭，香味特殊。先斩段后整形，复原于盘中，外形好看。

来一只腊板鸭，滋补过冬。

而夏秋之交，处暑时节，则往往用萝卜和最好的麻鸭煨汤，做成清热润肺的萝卜老鸭煲。而南京江宁湖熟地区的麻鸭最抢手，因为那里的鸭子味甘性凉，肥瘦适宜。

处暑这日，是吃鸭的隆重节日。而鸭肉味甘性凉，正是处暑吃鸭的关键所在。因为处暑虽要进补，但切忌大补。

刚过去的夏季，人们为了祛暑，大都会喝一些冷饮，导致脾胃比较虚弱。所以刚入秋就服用过于滋腻的补品，往往会导致消化不良。平补才是关键，最好是选择“润而不腻”、“补而不峻”的平补之品。

在中医看来，鸭子吃的食物多为水生物，所以性微凉，能滋阴益血、清热健脾，正是平补之物。而且处暑时节虽已入秋，但秋燥恼人，易伤津液。吃鸭子，既能够恰当进补，又能够去火降燥。清代医学家王孟英对此曾归纳道：“鸭肉甘凉，滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。”而在南京这



绘画 / 花花酱

个全国闻名的“火炉”中，鸭子如此受到欢迎，其清热降燥的功能，或许也是原因之一吧。

这还让我想起广西南宁人的一句话，叫做“广州吃烧鹅，南宁吃烧鸭”。有一种解释是，南宁天气炎热，鸭肉清热祛火，而鹅肉性毒，吃了会使患处愈加发炎肿胀，多食上火生疮。其实鹅肉有毒这事儿，并无科学依据，只是民间一般视鹅肉为发物，相较而言，鸭肉清热健脾，更容易在燥热之日受到追捧。

不过处暑吃鸭，也并非什么鸭都合适。俗话说：“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴。”所以调补、食疗多用老鸭。民间还有“夏吃公鸭，秋吃母鸭”之说。因为公鸭肉性微寒，母鸭肉性微温。所以处暑煲老鸭汤，最好是选择一年生以上的母鸭。

花样鸭子的花式搭配

南京与北京，一南一北，成为中国鸭子美食王国的两座巅峰。而在处暑吃鸭这件事上，北京人似乎做得更彻底，他们甚至制作出处暑专门吃的鸭

子——“处暑百合鸭”。

顾名思义，百合与鸭子的搭配是处暑鸭的关键。中医认为，百合有养阴润肺、清心安神的效果，也是对付秋燥的一把好手。与鸭肉搭配在一起，可谓强强联合，把滋阴润燥的功效发挥到淋漓尽致。

类似的还有广东名菜沙参玉竹老鸭汤。沙参、玉竹性味甘寒。早在明代，李时珍就把这两种中药视为上品，玉竹与沙参同煮，滋补养阴作用极大。而与同样滋补养阴的鸭子同煲，功效自然更佳。

适合与鸭子搭配的素菜，还有萝卜、莲藕、嫩竹、荷叶、枸杞……煲老鸭汤时，放一些嫩竹，既能吸收部分脂肪，也可使汤不过于油腻。莲藕、荷叶清热，枸杞是平补之物，都让老鸭汤在滋补的同时，不至于让人上火。这些颇为“小清新”的搭配，都是处暑吃鸭的极佳选择。

不过要说到搭配之清奇绝妙，最令我印象深刻的，还是在四川吃到的樟茶鸭。鸭子是熏鸭，却带有樟树和茶叶的奇香。

这份玲珑的心思，出自清末四川华阳人黄晋临。青年时期，黄晋临曾宦游北京，在清廷光禄寺供职三载，为慈禧老佛爷管理御膳。当年清廷的御膳房内，食物多是满汉菜，不是熏，就是烤。比如叫熏鸭的一道菜，就是平常无奇的熏法。黄晋临对此非常不以为然，一直琢磨着另辟蹊径。

有一天，黄晋临发现宫中有许多福建漳州的贡茶，奇香扑鼻，沁人心脾。他心念一动，这些茶既能用来饮，就能用来做菜，比如，用来熏烤？于是熏鸭成为他的试验品。具体做法是选用嫩茶叶，再配上各种料来熏鸭。一熏之下，鸭肉的香味与漳州的茶香融合在了一起，愈发浓郁芬芳。于是乎，这道菜就成为老佛爷餐桌上最受欢迎的菜品之一了。

后来，黄晋临辞官回乡，1930 年又在成都开了家川菜馆“姑姑筵”，漳茶鸭成为这里的招牌菜之一。后来因为模仿者日众，完全采用漳州产的嫩茶叶熏制已不可能，于是有人干脆以樟树叶和四川产的茶叶来替代。久而久之，原本的“漳茶鸭”就变成了“樟茶鸭”。这个故事，被四川籍学者李宗吾记录在《姑姑筵食谱序》中。如此奇香扑鼻的鸭子，在秋燥当头的处暑时节来吃，既不油腻，又平添一份清新的诗意。

鸭子的吃法，还有多种：可从增强补效上来下功夫。比如鸭肉与火腿、海参一起炖煮，滋补力道更强。或者寻求中庸之道。比如福建泉州的一道名小吃姜母鸭。做老鸭汤时放进大量的老姜。老姜性热，遇上老鸭的寒，综合成一道性情更加温和的菜，滋而不腻，温而不燥，也是处暑乃至随后秋冬两季的滋补佳品。

花样鸭子，拥有花式的搭配之法。至于处暑时节到底选择什么，就视各人的喜好和体质而定了。

责任编辑／马赛屏
图片编辑／陈敬哲
版式设计／杨东海

第一候 鸿雁来
第二候 玄鸟归
第三候 群鸟养羞

天渐凉，鸿雁南飞
秋风起，燕子南归
百鸟储食，如藏珍馐，以备冬月

白露 2018年9月8日 00:29:37
天气转凉，露凝为白，连绵秋雨天

“十样白”的秘密

撰文 / 瑜韵

十种带“白”字的草药，煨煮出一碗应景又滋补的浓汤。白露节气的美食，巧思如此。

秋天的第三个节气——白露的到来，意味着仲秋开始，天气渐渐转凉。空气中的水汽，在清晨的草木枝叶上，凝结成一层白色露珠，正如杜甫诗中的句子：“露从今夜白。”

浙江温州地区在白露那天有一个习俗：食白。这“白”是一种药膳：人们采集来“十样白”，煨一锅鸡汤或者鸭汤。“十样白”是什么呢？其实是十种名称里带“白”字的草药：白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、百合、白茯苓和白晒参。当然，煨汤的鸡鸭也得“白”，一定得是乌骨白毛的老鸡、老鸭。

“十样白”究竟为何要在白露这个节气来食用呢？难道真的只是因为它们沾了名字的光？这还得从白露的气候变化说起。

白露时昼夜温差很大。虽然传统民谚里有“春捂秋冻”的说法，但如果“冻”的不得法，没有按照气温变化的实际情况来增减衣被，就会适得其反，寒气入肺。再加上秋

白露还能吃啥

龙眼

福建福州有“白露吃龙眼”的说法。白露这天吃一颗龙眼，和吃一只鸡一样滋补。

白露茶

南京老茶客爱在白露喝白露茶，别有一种清香甘醇。

白露酒

湖南郴州每年白露节一到，家家都要酿白露酒，待客接人。

白露当食白

浙江温州等地，人们在白露日以“十样白”煨鸡汤或鸭汤，达到“食白”的目的。饮用这种药膳，可以滋补身体、养阴润肺。图中便是“十样白”，分别是十种名字中带“白”字的应季草药。
摄影 / 陈超



天本来就干燥，肺部缺少滋润。感冒、哮喘、支气管炎等等呼吸道疾病，就成了常客。

民间约定俗成的饮食习俗，往往出于对实践经验的总结。仔细分析“十样白”的成分就会发现，这些草药不但采摘晾晒的时节都在白露前后，而且都是为了应对白露时天气变化、预防疾病而做出的选择：

白芍可以养血敛阴；白芨具有补肺的疗效；白术补气健脾；白扁豆化湿解暑；白莲子清热润燥；白茅根平喘止咳；白山药生津益肺；百合养阴润肺；白茯苓益脾胃、安心神；白晒参同样也是滋补脾肺、治疗气虚的药材。

这十样滋润效果明显而且有利于肺、脾的药材，搭配上滋养秋燥最合适的鸡、鸭，煨煮出的药膳汤，绝对适合在白露初起之时调理身心。

无论是否是温州人，白露时节都不妨尝试一下“十样白”，用一碗带着淡淡药香的汤水，滋润整个秋天。

责任编辑／周玥
图片编辑／吴西羽
版式设计／杨东海



秋分 2018年9月23日 09:54:01
秋意正浓，昼夜等分。一场秋雨一场寒

秋的味道

撰文／聂生

肥美的螃蟹、新鲜的白果、香浓的秋汤，秋分的美食里，满是秋天的气息。

吃蟹最当时

“秋分食蟹忙。”秋分时节是螃蟹大量上市的日子。此时的螃蟹，味道鲜美，蟹肉肥厚，蟹黄饱满，极具营养价值。图中是烹饪好的螃蟹，特意用辣椒做辅料，中和了蟹肉的寒性。秋分的餐桌上能有这样一道时鲜，令人胃口大开。供图／视觉中国



西汉学者董仲舒在《春秋繁露》中写道：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”两千多年前的典籍，将秋分这个节气的特点讲述得再清楚不过。这一天，全国大部分地区也真正进入现代气候学意义上的秋季。

“金气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满。桂子飘香远。素练宽衣，仙仗明飞观。霓裳乱。银桥人散。吹彻昭华管。”

北宋词人谢逸的一首《点绛唇》，带给人们秋分时节的所有美好意象：风、露、月亮、桂花，更有美人挥之不去的淡淡哀愁。这是文人笔下的秋分，风雅中带着寂寥。

在大江南北的农田里，秋分又是另一番景象。华北平原，人们为秋收忙碌之余，又开始了冬小麦的播种；江南地区，水稻秧苗也满载着收获的希望被插入水田。汗水浸染了秋色，劳动的号子是秋分最美的乐章。

这样一个又风雅又忙碌的节气，大概只有美好的食物，才能留住人们共同的记忆。三两只蟹、几颗白果、一锅秋汤，串联出秋分独有的味道。

秋风起，吃蟹时。每年秋分时节，螃蟹都是必不可少的佳肴。餐桌上常见的螃蟹大致有三类：产于长江流域的河蟹及湖蟹；产于珠江口的半咸淡水蟹；产于近海的各种海蟹。无论哪种蟹，秋分时节都最为肥美新鲜。秋分吃蟹，当然不只是尝鲜，更是因为此时的螃蟹最养人。蟹的蛋白质含量要高出同质量的猪肉、鱼肉很多倍，还富含各种人体所需的微量元素。适当吃蟹，绝对是秋季

滋阴的好选择。

蟹肉虽好，却不可多吃。秋燥有温、凉之分，秋分的“燥”以“凉燥”为主，而螃蟹性又偏寒，多吃会令身体寒上加寒。如何能既吃到鲜美的蟹肉，又不至于受寒呢？不妨配上一点黄酒或者姜醋，暖身活血祛寒。

秋分时节，银杏叶已渐黄。在赏叶之时，不妨也与银杏果实做一番亲密接触。在中医理论里，秋属金，五行对应白色，白色入肺，秋季最注重的就是养肺。食用白果（银杏）可以护血管、益肺气，恰好应了医理。用白果做原料，炒一道可口的菜肴，或是配上白菊、雪梨调制一杯热饮，不光美味，还能安然度过秋燥危机。

广东五邑中的开平苍城镇，在秋分有个特别的饮食风俗：吃秋菜，饮秋汤。秋菜就是被当地人称为“秋碧蒿”的野苋菜。秋汤则是用野苋菜炖煮的鱼汤。医书上说，苋菜味甘，可清热解毒、利尿、止痛、明目，还有润肤美容的功效。聚积在体内的火气，通过秋汤的洗涤，排出体外，秋之燥也能得到缓解。不过，岭南地区的气候常年温暖，深秋季节的野苋菜仍旧嫩绿可口。如果不是岭南人，能否采苋菜喝秋汤呢？当然可以。即使是夏秋开花结果之后的老苋菜，仍旧很有营养。而且苋菜根本身也可以药用，最好是连根带叶采来秋苋菜，清洗停当，搭配上正当季的肥美鲫鱼，熬出的这一锅秋汤，绝对滋润。

螃蟹、白果、秋汤，秋分的味道，你会选哪一种？



鲫鱼炖秋汤

在岭南地区，秋分时人们采集野苋菜，与鱼一起炖汤，名曰“秋汤”。当地有顺口溜：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。”左图为野苋菜。用野苋菜炖的鲫鱼汤，清热解毒，营养丰富，堪称秋日滋补佳品。

摄影／MARK 菜品设计／瑜舍酒店京雅堂总厨李冬

第一候 鸿雁来宾
第二候 爵（雀）入大水为蛤
第三候 菊有黄华

大雁从北方飞来旅宿
鸟雀无踪，入海化为蛤蜊
菊花盛放，满城尽戴黄金甲

寒露 2018年10月8日 16:14:37
冷露未成霜，天气凉转寒。秋熟作物带来丰收的喜悦

且请卿卿吃蛤蜊

撰文／井末

“寒露雀化蛤”可能是二十四节气里最奇特的误会了。但古人关注一草一木，一鸟一兽，应节而为，顺节而食的习俗没有错。

2017年10月8日，阴历八月十九，寒露。山东青岛胶州湾的沧口海滩上，不少人冒着小雨在赶海。这天是个难得的好日子，天文上的大潮日遇上二十四节气里的丰收日，老天爷“晒海底”了。

中午落大潮时，海水比平日多退去几十米，人人都能收获大袋的海货，其中最多的就是蛤蜊。青岛的蛤蜊全国闻名，而秋天寒露前后的秋蛤蜊最为肥美鲜香，数量也突然增多，就像一夜间冒出的春笋一样。

寒露这个节气既非秋之头，也非秋之尾，一般人并不太看重。但实际上它很重要，在二十四节气中，寒露是第一个带寒字的节气，是气候从凉爽到寒冷的过渡。寒露过后是深秋，草木由绿转黄，多愁善感的人还要登高“辞青”。不过，到了大海边，这却是件好事，因为水温转凉，寄生虫减少，此时的海产，尤其是秋蛤蜊更加健康味美。

还有人说，寒露节气是海货的丰收日，这点就有趣了。证据是公元前2世



清代《海错图》中描绘的“雀鸟化蛤”。供图／故宫博物院

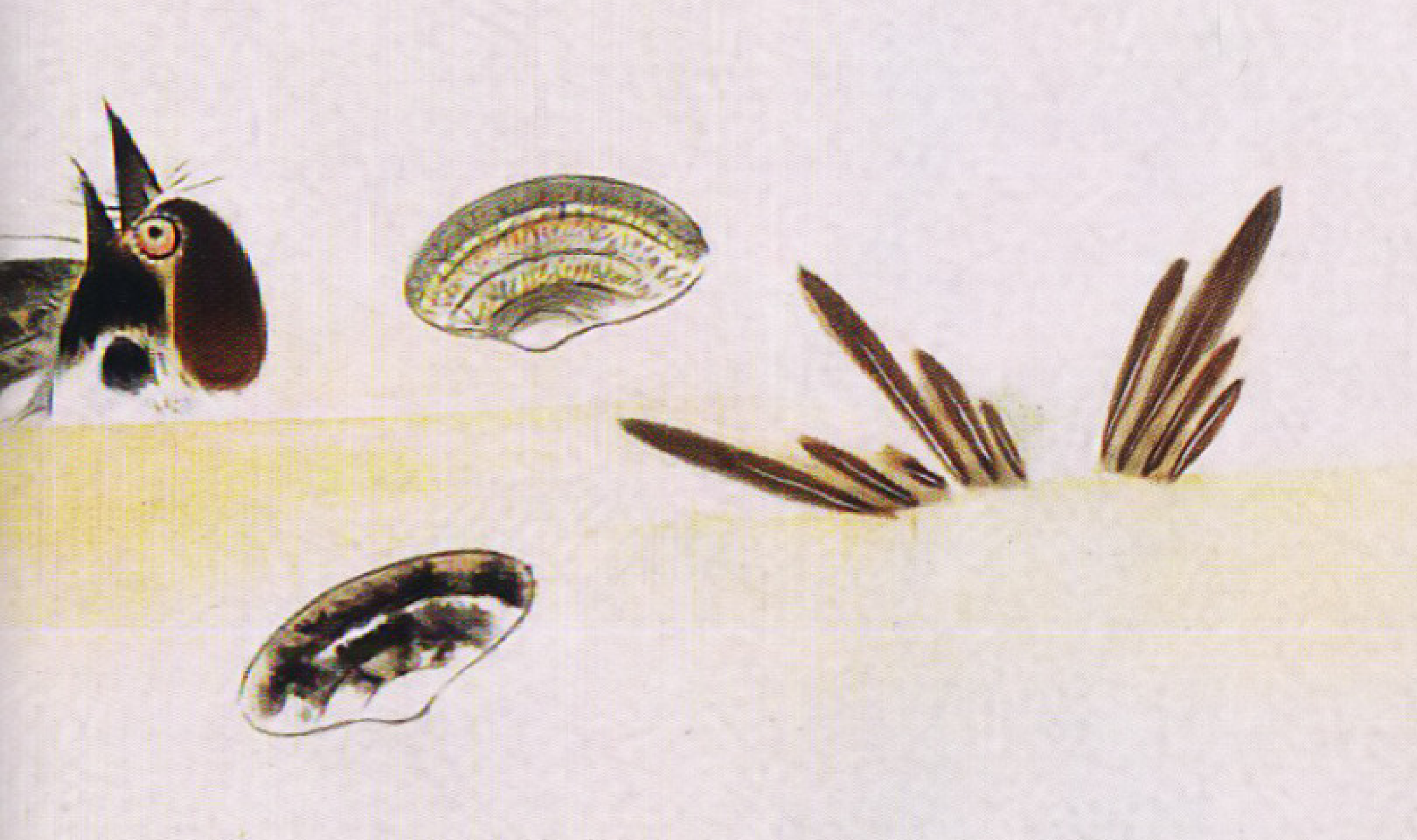


纪的古籍《逸周书·时训解》，里面记载寒露之物候，谈到海岸边的蛤蜊大爆发。“二候，雀入大水为蛤”，说是，突然间天上的雀鸟都不见了，只因为落入大海化成了蛤蜊。不信你来看，蛤蜊们满身的花纹不正和雀鸟的羽毛一个样吗？

有的人忙着津津有味地听传说，有的人则对美味垂涎三尺。

所谓蛤蜊，三四公分长，壳面大都带有花纹斑点，平滑洁净。假如打开蛤壳，会看到微黄紧致的蛤肉，就是这蛤肉，被称为“天下第一鲜”、“百味之冠”，民间还有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”的说法。营养学家也称道它——低热能、高蛋白。

清代的大美食家袁枚在《随园食单》中记：“剥蛤蜊肉，加韭菜炒之，佳。”再有，明人高濂的《遵生八笺》、清代顾仲的《养小录》都提到“臊子蛤蜊”这道菜，据说是要将水煮的蛤蜊去壳，以精肥相半的猪肉卤浇供，还要撒上新鲜的韭菜末、胡葱末，配个小菜心、嫩笋、茭白什么的，味道不由人不点赞。



如果说“臊子蛤蜊”是再精细不过的吃法，对豪爽的青岛人来说，更热衷的还是一大碗“蛤蜊疙瘩汤”。由渔家将北方传统的家常疙瘩汤改造之后，疙瘩汤的醇厚加上蛤蜊的鲜味，很快就征服了青岛人的胃。

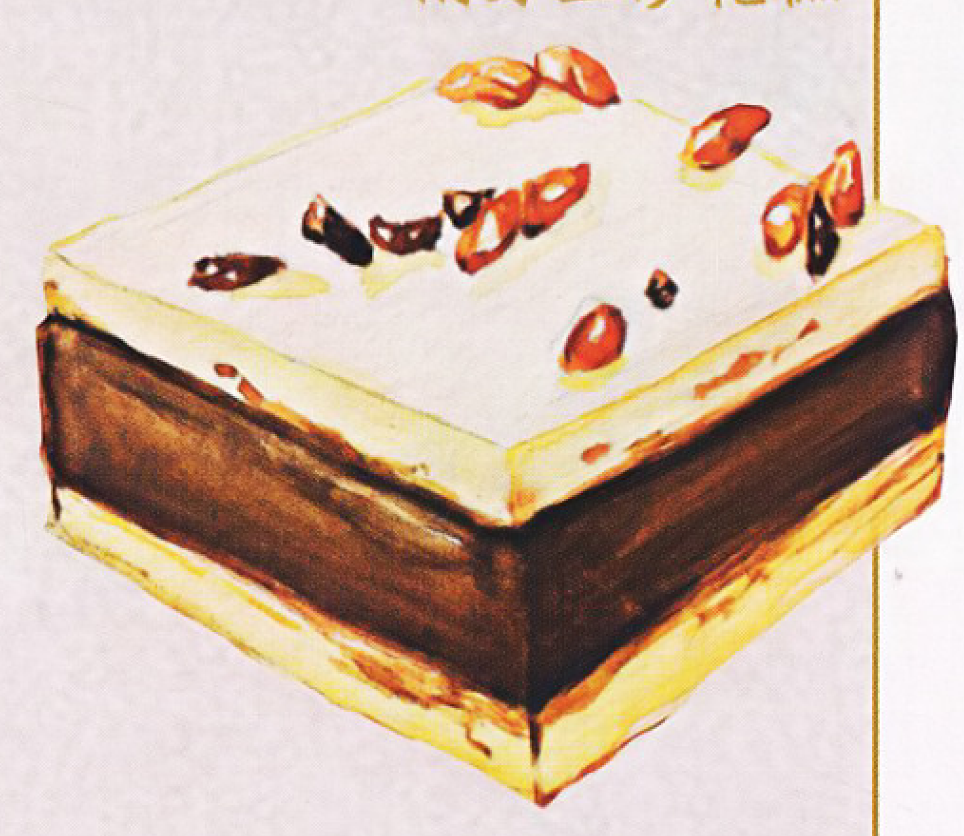
但凡中国人的吃，除了能吃出绝美的滋味，还能吃出许多讲究，许多文化。远离中原文化圈的物产——“蛤”会例外吗？也不会。

《淮南子·道应训》里讲了一个故事，大意是：传说中的仙人卢敖游历北海，遇一隐士，深目、乌鬓、鹰肩，飘然若舞。隐士见卢敖，却遁入石碑后面，卢敖近前一看，那人正蹲在龟壳上吃蛤蜊呢。卢敖上前求交友，求同游，并且自荐广览八方的经历。对方却非常不以为然，说宇宙何其大也，你怎么能说穷尽？然后就跳入云中不见了。

后世文人对这则故事中的“踞鼋食蛤”津津乐道，有的认为这一行为寓意“超然脱世、遨游四方”，有的则认为是想表达“轻蔑和嘲谑”或者“不予关心”。此后，“食蛤”的典故又在典籍中多次出现，比如《南史·王融传》中，名士沈昭略对狂妄自大的小才子“王融”说：不知你的事迹啊，且食蛤蜊。

知道蛤蜊的好处，听罢蛤蜊的传奇，就用宋人汪元量《鹧鸪天》词的一句相赠吧：“水边莫话长安事，且请卿卿吃蛤蜊。”





秋寒吃花糕

“吃了寒露饭，单衣汉少见”，寒露带来了浓浓的寒意，热量高，寓意好的“花糕”，也成了节气美食的首选。各地花糕，花样百出，美不胜收。

绘画／严苏宁

责任编辑／刘睿
图片编辑／吴西羽
版式设计／杨东海

第一候 豺乃祭兽 财狼将猎物陈列、备用，如祭祀

第二候 草木黄落 草木枯黄，纷纷落

第三候 蛰虫咸俯 蛰伏的虫子要冬眠



霜初凝，秋转冬，花果从此黄落，万物尽肃杀

有一种美味 叫柿子红了

撰文／韩韬

红澄澄的柿子，为秋天谢了幕，为严寒拉开序幕。霜降以降，最热烈的、最合人心意的一样秋获，最适于酬报万物，迎接冬天。



“吊柿”红于二月花

被悬挂吊晒的柿子，犹如火塔一般。用这种传统的方式晾晒“柿饼”，容易挂霜，不易霉变，又为秋日增添了一道红红火火的风景线。

供图 / QUANJING

凌霜侯，被封侯的柿子树

秋风飒飒，露结为霜，这二十四节气里的第十八号节气即为霜降。在秋天最后一个节气里，水獭勤奋捕鱼，豺狼努力行猎，它们把捕获的食物陈列一番，才开始美餐，仿佛祭祀仪式一般。

草木呢？曾经五彩斑斓的秋叶渐次凋零，树木光秃，颜值不在。只有柿子树格外耀眼，将小红灯笼挂满了庭院、山坡，又像为水瘦山寒的季节燃起了一把壮观的热火。

这夺目的柿子树还有一个应景的美名——凌霜侯。身在村野，无知无识的草木，还能拜将封侯？明人赵善政在他撰写的史料笔记《宾退录》中记载了它的来由：明太祖朱元璋幼时贫寒，流落到一处村庄，人烟寥落，饥肠辘辘。正徘徊间，见一堵残墙边有棵柿树，红果累累，诱人极了，他饱餐一顿，恢复了体力。数年后，他带领起义军攻取采石、太平两地，又再次途经此村，柿树犹在。朱元璋感慨万千，解下身上的红色战袍为柿树披上，封其为“凌霜侯”。

也许正是这棵柿树，把朱元璋变成民间流传的“植树皇帝”。他下令让安徽凤阳并滁县等地百姓，每户种两棵柿树，凡私自砍伐柿树者，从严论处。此后，安徽等地广种柿树。

柿柿各不同

柿子可能是最具中国符号意义的水果之一。我国是柿子的原生地、主产国和优生区。柿子种类多达300余种，味道有涩有甜；颜色有黄有红，有黑有青；形状五花八门……品种多，吃的花样也层出不穷。



牛心柿

因形如牛心而得名，历史悠久，脱涩后甜美多汁

药

黑柿

果实褐中带黑，柿中珍品，营养价值高，宜于药用



罗田甜柿

中国绝无仅有的原产甜柿，自然成熟便甜脆可口



软

火晶柿

个小色红，皮薄无核，软柿佳品

涩

磨盘柿

最优良的涩柿品种。其大如拳，其甘如蜜，可制作各种柿子美食

绘图 / 严苏宁



摘柿步步高

每值霜降，硕果累累的柿子树上就挂满“小灯笼”，这些脆嫩的果实悬在枝头，怎么摘呢？摘柿子的传统方式要技术，更要体力，人们免不了要攀爬一番，小心翼翼地用手或者长竿采摘，放进结实的布袋里，或者让它落入树下张开的“柿单”中。供图／东方IC

『涩』，很像漂亮姑娘的面纱

面纱本身多少有点儿讨厌，但轻纱遮罩下的姑娘还是美的

脱涩，就是脱去这层纱

朱皇帝与柿树的故事可信度很强，明代《嵩书》记载："五谷不登，百姓倚柿而生。"一树树应节而熟的柿子，成了当之无愧的"备荒之宝"。

但是关于柿子，应该被了解的还有很多。

吃"涩"一万年

山东临朐发现了250万年前的新生代野柿叶片化石，可见柿子是一种真正土生土长的中国水果；浙江良渚文化遗址出土了距今1万年的古柿核，它混同在其他食物残渣中，成为柿子最早被食用的证据；周代文献《礼记·内则》中，规定将柿子作为31国国君标准饮食；汉武帝建造上林苑，群臣从各地搜集的奇花异木中也有柿树。……柿子的历史，如此清晰又悠久。

不过柿子看起来是一种美食，吃起来可并不轻松。

中国古代的原生柿种，几乎都是"涩柿"，即使长挂枝头也难以完全脱涩。涩柿子含有大量可溶性单宁质（鞣酸），吃到嘴里就会凝固舌黏膜上的蛋白质，产生一种收敛性的味觉——涩。

人类学家和一些心理学家、神经学家研究发现，人类对于苦涩的味道，要比对甘美重视得多。要知道，苦涩的味道不但不招人喜欢，往往还意味着危险，例如长期空腹吃涩柿子，会在胃中形成结石硬块——胃柿石。

尽管如此，中国人还是衷情于柿子。南朝梁简文帝萧纲曾在《谢东宫赐柿启》一文中，称赞柿子"甘清玉露，味重金液"，把柿子的味道比喻成美酒或者甘美的浆汁。这是怎么做到的呢？

中国文化讲究一分为二，互生互补，只要转化得法。柿子就是这样一个例子。涩柿不仅可以甜着吃，甚至，可以弄得它像一包蜜汁那样来喝。

柿果本可以长挂枝头，两三个月都不落。可反正留在树上也很难变甜，就干脆不必等它全熟。霜降时节，树上的柿子大半都被收获一空。采下的柿子可以醂（lǎn）熟。醂字，也有人写作漤，是一种令生柿脱涩的手段，从字形上便可以区分，一个是假酒行之，一个是假水行之。

"涩"，很像漂亮姑娘的面纱。面纱本身多少有点儿讨厌，但轻纱遮罩下的姑娘还是美的。脱涩，就是脱去这层纱。可以喝几盅小酒（醂），也可以沐浴一番（漤），总之是要温柔且有些情趣才好。

醂是酉字边，和酒脱不了干系。古法不知道了，但现在仍有人会将收下的涩柿子分层装入密闭容器，每层柿子均匀喷洒上白酒来脱涩。除了指处理柿子之外，它还有另外一个意思——桃菹（zū），相当于用桃子做泡菜。这又让人联想到柿子的另一种脱涩方法，即与水果密封混放，也是你侬我侬的，过不多久就香甜了。

醂、漤，“揽柿子”

常被人提起的“揽柿子”一词，可能并不准确，应该写作醂（lǎn）柿子，或漤（lǎn）柿子。用字不同，代表为柿子脱涩的方法也不同。事实上，为柿子去除涩味的方法五花八门，以下是几种家常妙招，实际使用时应将容器密封。

水漤

浸泡在清洁的温水或冷水内，经过数小时到数天的时间可脱涩。青柿可选温度高些的水，凉水或冷水脱涩时间长，但较脆。

鲜果漤

用梨、苹果、沙果、山楂等成熟鲜果，与柿子分层混放、密封，鲜果缺氧时放出的乙烯，可促进柿果脱涩。

白酒醂

以白酒浸渍柿子，然后装入密封袋内，可以使其速熟。

石灰水漤

用少量石灰加水溶化，淹没柿果。含钙的物质引起单宁沉淀，可去除涩味，且较脆。



摄影 / 陈超



有趣的是，朱皇帝忙着采果充饥，肯定来不及去涩，竟也没有被“涩”味吓倒。这里有一种猜想，在大别山一带，特产一种罗田甜柿，这种柿子是中国原产的唯一一种甜柿，在树上成熟后即可脱涩。不知道这位贫苦出身的皇帝是恰遇甜柿树呢，还是拥有能吃苦的品格，又或者运气太好，“喝”到了树上熟的软烘柿。

为什么柿子要拣软的捏?

民间有句歇后语，老太太吃柿子——专拣软的捏。且不说歇后语的含义，只说老太太爱吃软柿子。

即便是霜降时节柿子真正成熟了，多数还是硬硬的，如小石头一般。假如不醂制，放在窗台上，个把月也不见软。有的柿子醂过，也还又脆又硬。急着吃应节美味的，就得多动脑筋。东北有种法子，把柿子



放在窗户外冻，很快低温就会把柿子冻成冰，吃时放在水中软化，一层吹弹得破的红柿皮里，包着胶体的浆质，用吸管都能美餐一顿。

让柿子变软，还有个“土”办法，是在地上挖两个相连的土窖，将硬柿子放在一个窖中，窖口用碗密封，再从另一个窖口点火送烟，经过一番“熏蒸”，一只只灰头土脸的柿子出得窖来，洗一把脸，就变得又软又甜了。这种香甜的软柿就被称为“烘柿”，也有把软甜口的柿子统称为烘柿的。

柿子除了鲜吃，还能做成柿饼，也是软的。柿饼的制作，一般在秋季十月份，霜降前后。原本讲究先将生柿子削皮，再醂，再晒，如今大都直接晾晒。或者整整齐齐吊成道道“红瀑”，或者在大片的竹笸箩里摊成片片“红云”。晒好的柿饼，多数形象周正。一层细滑的白霜，如件合身的小衣，贴服在它身上。一撕开，肉是老沉香色，内里会渗出油来。可以用来做果盘，也可以用来酿猪肚。过去曾有一道美味——八宝猪肚，用薏米、百合、莲子、红枣、京柿、冬菇等搭配，味道美得不得了，可惜现在少有人做了。

柿饼可蒸、可煎、可直接吃，还可泡食。比如用老姜加桂皮煮水，再加糖熬溶，并将好柿饼去蒂，或撕块或不撕块，投入浸泡、发透，连汁一起吃，格外暖胃护肠，最适合秋凉时吃。

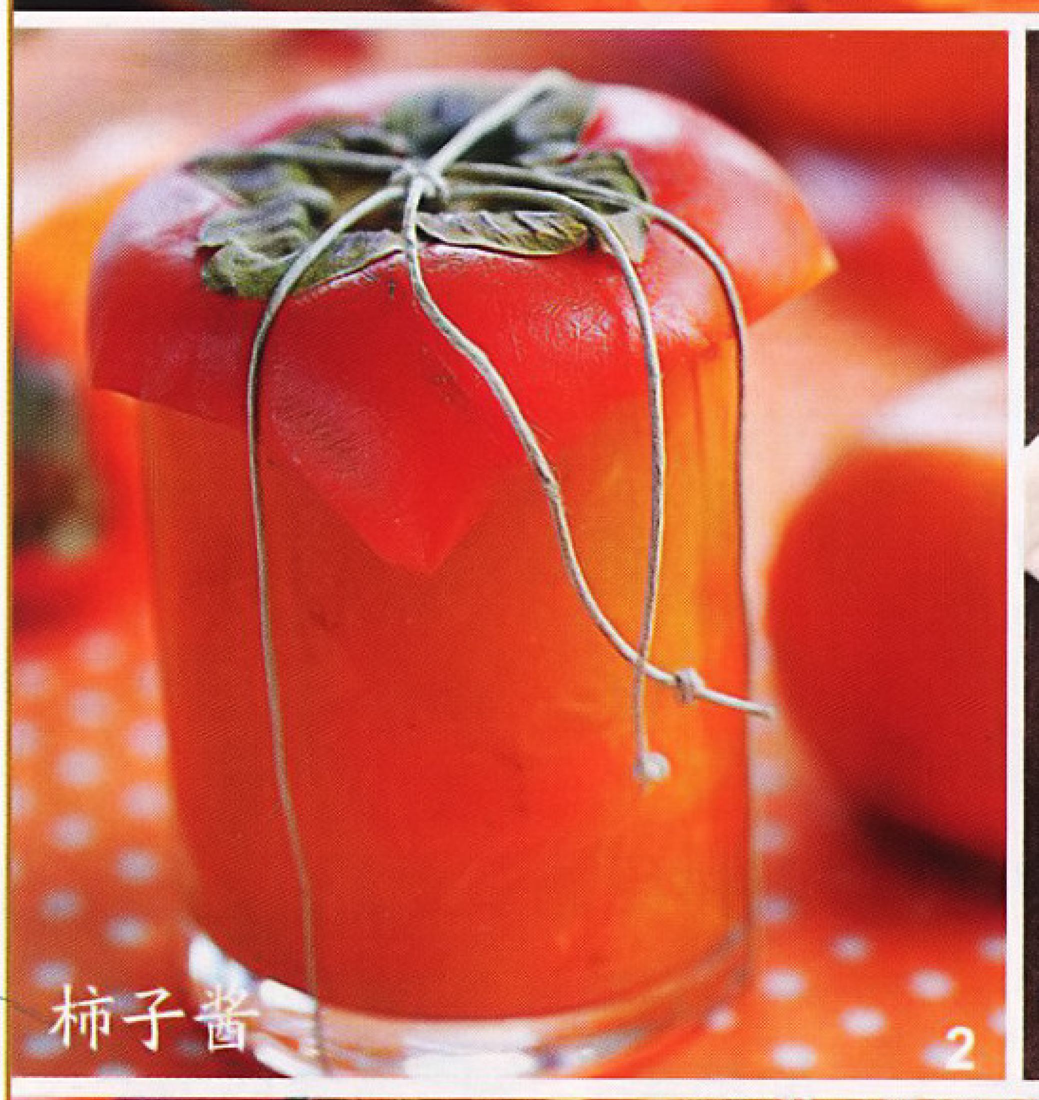
满村尽是黄金屋

一只只柿筛上，摆满金黄的柿果，也把霜降时节的乡村装点得灿烂辉煌。左图中就是这种传统的晾晒柿子的方式。晾晒期间要勤翻动，晾成后金黄绵软，滋味沁人心脾。晒柿饼的一个关键步骤是削柿皮，这样才能出霜。柿皮同样可以晾晒利用（下图），比如炒制磨面，做成美味的柿子皮炒面。

供图 / 视觉中国




油炸柿子 1


柿子酱 2


3 柿子茶


冻柿子 4

好吃吗？怎么吃？

老一辈认为，霜降吃柿子可以御寒保暖、补筋骨。中国各地都盛产柿子，柿子的种类也多，都有怎样的吃法？西安街边常常见到“外酥里嫩”的油炸柿子（图1供图/东方IC）；霜降后，东北已是天寒地冻，少不了甜而软糯的冻柿子（图4供图/视觉中国）；柿子还可以被做成营养丰富的柿子酱（图2供图/TPG）；富含VC，降血脂的柿子茶（图3供图/TPG）。

霜降吃柿子，不会流鼻涕

几乎没有人否认，在众多的水果当中，吃柿子格外费事，却仍挡不住“悠悠众口”。柿子的魅力为什么如此之大？

美味是一方面，另一方面还是它的营养成分惊人。还说柿饼，有些地方称为柿果，它的糖度极高。在糖还是稀缺品的年代，柿饼是糖的替代品。

台湾有种柿子做的甜品，传奇综艺《康熙来了》还曾介绍过。做法是在柿饼里酿上栗子，加甘蔗汁和糖蒸软后食用，甜上加甜，味道比蜜还浓。

细究起来，这道台湾甜品，大概是从日本幕府时代的名点改良而成。原作是用涩柿制晒的柿饼，去核后填入栗子，再将蒂盖回，用麻油炸透，放凉來吃。据说，过去在日本，糖也很难得，一道点心的甜度，就用柿饼来标识，一颗不如两颗甜，非常形象有趣。

在民间柿子被称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”，也是因为它的甜度高，能量足，糖分往往是一般水果的1.5到2倍。

元末明初时，自然灾害频繁，尤其在北方山区，常常有以柿代粮充饥的记载。尤其是朱皇帝以身作则，带领民族爱柿、植柿。到了清代，全国各地已经遍植柿树了。清光绪年间，文献《抚郡农产考略》记载了柿子的一大功绩：“柿糠，山西省人常为之。光绪戊寅（1878年），

晋省大饥，黎城县民赖柿糠全活。无一饿毙者。”俗话说，吃糠咽菜是为苦，可假如难以下咽的谷糠里，稍微掺杂上些柿子晒干后碾成的面，变身成“柿糠”，那就成了甜丝丝的美味了。

柿子一旦红遍中国，吃柿子更成了理所当然的习惯，关于柿子的佳话极多。柿子树长寿，果丰，常常旱涝保收。自从柿子救了明太祖的驾，民间就有传说，朱元璋吃了柿子的那个冬天，从没有流过鼻涕，也没有裂过嘴唇……就此还流下一句再直白不过的农谚：“霜降吃丁柿，不会流鼻涕。”

霜降是个“节骨眼”，季节由秋转冬，季节轮换最易感冒。而这个时候恰逢柿子成熟，产出的各种秋柿皮薄肉鲜味美，正可以御寒，补筋骨。除此以外，柿子还是一种略带寒性的良药，能够清热解毒、降压活血、润心肺、健脾止咳。柿霜、柿蒂（柿子萼）、柿糕都能降血压、抗病毒。

至于到底怎么个吃法，制成柿蜜、柿糖、柿饼、柿糕、柿子煎饼皆可，也不妨酿酒、制醋、造果酱。

有一种柿子，长得不大，黑黑的，晒干了就像枣子一样，有人叫它“黑枣”或者“黑柿”。过去的出家人、读书人，冬天里都爱用它来泡茶，香气独特。

黑柿，其实也是涩柿子，只不过喝是喝得，吃却吃不得，在所有的柿子中，最适于当药了。



柿子沙拉

图中是外形讨喜，又滋味百变的柿子沙拉。这是一道时尚柿子菜肴，以柿子为美器，内部酿入混合蔬果，用糖屑模拟霜雪，浓郁的深秋景色也被融入美味当中。

供图 / TPG



万“柿”如意

吃柿子的人多，画柿子的画竟也不少，但其中最独特的是这幅《六柿图》，南宋画家牧溪描绘出六只笨拙、简朴却透着禅意的水墨柿子，好像在打坐一般，赋予柿子另一种境界。此画现藏于日本龙光寺，并被奉为日本的国宝。右页图为婺源民居里的秋景，庭院里常常少不了一棵柿子树，中国人更欣赏的是柿子吉祥的寓意——万“柿”如意。

供图/东方IC

责任编辑/刘睿
图片编辑/吴西羽
版式设计/杨东海

文人们的“柿子公案”

中国的历史不单是农业文明的历史，更是文人的历史。柿子的千古佳话，爱柿、食柿的传统，也不只在民间流行。就说那种罕见的药柿——黑柿子，文人用它泡罢了茶，甚至还用它的汁来涂成黑面的扇子，防虫又防水，也有的读书人一到霜降，就去拣柿叶题诗的，全都风雅得不行。

即便同样是吃柿，文人吃得也不一样。他们吃柿，有时会想起“市”来，尤其在秋天收获的季节，这种或金黄、或红艳的果蔬，最易让人联想到财富，也就有了“吃柿利市”的吉兆。还有的边品柿，边忧思，生出柿与思的联系。白居易写给夫人的诗中就说：“条桑初绿即为别，柿叶半红犹未归。”

文人对柿兴叹，还少不了“色胜金衣，甘于玉液”、“旋沽村酒开霜柿”这类的诗句。古时，柿子被认为是“天然的醒酒药”，常被用来防醉和消除宿醉。不过说起来，为了风雅，古人却太“拼”了，因为喝酒时饭就吃得少，容易犯空腹食柿的大忌。

文人对于“柿”的谐音联想，还在“柿与事”上，诞生过大批寓意万“柿”如意的清供画。还有的，特别热衷于在庭院里植柿。北京灯市口附近的丰富胡同有座四合院，叫“丹柿小院”，是老舍先生的故居。先生手植的两棵柿树已经十多米高了，据说还是托人去西山移植了来，由拇指粗养大的。叶茂如大盖。一到秋天，满树红红的柿子沉甸甸地挂着，煞是诱人。夫人胡絜青为这院落取名“丹柿小院”，称自己的画室为“双柿斋”。

再有学者扬之水家的院里，也植有一棵柿树和一棵楷树，出版的文集就取名为《楷柿楼杂稿》，里面有这么一句：“过去常说读书人，现在爱说文化人。所谓文化人，大约就是始终持守了一种文化精神的人。或者，就成了名人；或者，并不。”

这也让人想起柿子来，无论在枝头上甜或不甜，总有一种耐寒的风骨在。天生得清脆可爱，到了霜降时节，红透枝头，凌霜独秀，待人采撷。





冬藏
二十四节气我们吃啥
从立冬到大寒，正所谓『冬，终也，万物收藏也』，这是意味着终结与收藏的冬季。这一基调，从立冬冬储大白菜便已奠定。严寒、肃杀、冰封，是这个时期的关键词。小雪时节涮羊肉，冬至饺子小寒粥……冬季饮食，以相对有限的食材，实现对身体的御寒、保温、防燥、滋阴潜阳。
2018年
立冬 11月7日
小雪 11月22日
大雪 12月7日
冬至 12月22日
小寒 1月5日
大寒 1月20日
供图／视觉中国



第一候 水始冰 水初凝，但尚未坚硬

第二候 地始冻 地上冻而凝寒

第三候 雉入大水为蜃 鸟类入水捕食成熟的扇蚌

立冬 2018年11月7日 19:31:39

民间视为冬季的开始，农林作物进入越冬期

咬住白菜不放松

撰文 / 苏衡

百菜不如白菜，白菜可做百菜。

冬储大白菜

南北方饮食差异，是一个永恒的话题。比如怎么买菜。

南方人买菜论“根、个”，而北方则是成捆成袋。如果一个南方人在北方的菜市场里对老板说：“来一根葱、一个土豆。”老板的反应大概会有两种：“你是来砸场子的是吧？”或者带着一脸鄙夷地说：“算了算了，白送你得嘞。”同样，北方人在南方买一捆葱、一袋土豆，老板就会认为你家里要办酒席。

若要探究其中缘由，也不是很难。南方温润的气候，让人们一年四季都可以买到新鲜的食材，若是买多了，反而容易腐烂。北方呢，则恰恰相反。而到



层层剥开你的心

右图展示了白菜由外及里的一层又一层的结构，其中菜帮富含水分和纤维，菜叶最外层偏老，而越往里越是鲜嫩。不同部位的食用方法不尽相同，使得白菜可以胜任许多种烹饪方式。

供图 / GettyImages

了立冬前后的一段时间，北方人购买大量蔬菜的行为，更是达到了极致，常常一次性购入上百斤的大白菜，即是所谓的冬储大白菜。

立冬，是冬季的第一个节气。过了立冬，就意味着冬天的开始。气候上，北方地区降水减少，大地封冻，举目望去，鲜有绿色。早年间，蔬菜种植技术基本是靠天吃饭，在冬季无菜的日子，北方人如何度过漫漫冬日呢？像鼹鼠一样，藏呗。

立冬就犹如一个“闹钟”，时间一到，便提醒人们该去囤积大白菜了。无论是我自幼生长的农村，还是几十年前的北方市区，冬储大白菜都是民生大事。哪怕在今天的北京市，纵然是农贸市场、果蔬超市已经十分便利，依旧还是会有不少人选择一次性大量购买。

买来的大白菜怎么存储呢？儿时的家里会单独辟出一间屋子来，将白菜靠墙摆放成“半壁江山”，十分壮观。屋子里没有暖气，室温和外面动辄零下十来度的气温相差无几。而白菜储存的适宜温度是 -2—2℃，所以还要再在上面铺盖一层厚棉被。每隔一段时间检查一下，剔除烂掉的菜叶。也有人家会专门挖出一个地窖来存放大白菜。然后，这些大白菜将陪伴人们度过整个冬日，直到来年开春。

白菜的烹饪做法很简单，油锅内煸炒葱花后，倒入肉片并少量酱油继续翻炒，再将切成竖条状的白菜和预先泡软了的粉条一起下到锅里，然后加盐调味，加水，最后必不可少的是再舀一勺肉冻。多数时候，肉片是比较奢侈的，便尤显得肉冻的重要性了。这就是家常熬（āo）白菜，在有些地方也叫做“猪肉白菜炖粉条”。饭菜出锅上桌，热气腾腾，窗户玻璃会凝成一层水雾，冬日的寒意，顿时就削弱了几分。熬白菜的做法、食材虽简单，但味道咸鲜，极是开胃暖胃。但也正因为看似上不了台面，所以在饭店中很难见到它的身影。

其实，哪怕冬储大白菜已日益远离人们的生活，但白菜依然是北方冬日里必不可少的菜蔬。比如，如果只能给铜锅涮羊肉配一种菜的话，那么，它确定一定以及肯定就是大白菜！

百菜不如白菜

从滚烫的锅底中夹出一片白菜，稍厚的菜帮里富含水分，咬一口便迸溅在口腔里，极是爽口；而黄绿

立冬白菜囤起来

早年间，为了度过食材匮乏的冬日，北方人会在立冬前后购入数量不菲的大白菜，储存在屋内或地窖里，如下图所示。现在随着蔬菜种植技术的发展，即便在寒冬腊月，也可买到各种新鲜蔬菜，遂使得冬储大白菜和人们的生活渐行渐远。

供图 / 东方IC





最家常是熬白菜

白菜是冬季最常见的蔬菜，因此普通人家的饭桌上出镜率最高的菜品就是熬白菜，或者叫做猪肉白菜炖粉条。食材很简单，技术也不高，但像这图这样一碗热腾腾的熬白菜端到面前，极是温暖。

供图 / GettyImages

色的菜叶蘸上酱料，使白菜的清香分外浓郁。而且，只有白菜那带着些许绿意的黄色，才是冬天的颜色，而绝非如油麦菜、莴苣等其他配菜那般的翠绿。冬日严寒，万物凋零，此时无关于顽强的生命力，便无关于象征生命力的翠绿。绿色，不能多，也不能绝然没有，最是白菜那一抹的微微绿意，令人心喜。更何况，在蔬菜大棚种植技术发展之前，成熟于秋末初冬的大白菜是为数不多的、能够长久陪伴人们度过冬天的蔬菜。

也正因为大白菜在冬日成熟，颇是耐寒，所以在古代它还有一个名称——“菘”。宋代陆佃所著《埤雅》专门解释名物，其中说道：“菘性隆冬不凋，四时长见，有松之操，故其字会意。”所谓“大雪压青松，青松挺且直”，白菜也有一股愈挫愈勇的劲头。经过霜打的白菜，反而更增甘甜之味，据此网上还流传了一首诗：“浓霜打白菜，霜威空自严，不见菜心死，翻教菜心甜”。

顺着“菘”在文献中的记载来认识白菜，就会惊异地发现，白菜历史之悠久，堪称“元老级”蔬菜。而根据考古发现，距今 6000 年以上的陕西半坡遗址中，曾经发现了一些已经碳化的植物种籽，经鉴定，其中就有白菜籽。原来，这看起来普普通通的大白菜，竟是地地道道的中国特产。

古代的文人墨客对这个“国民蔬菜”也倾入了无比的热爱和歌颂。南北朝时期，齐武帝萧赜之子萧长懋问学者周颙一个问题：“菜食何味最胜？”周

颐回答道："春初早韭，秋末晚菘。"著名的老饕苏轼有诗云"白菘类羔豚，冒土出蹯掌"，将白菜比做羊羔、猪肉、熊掌，可谓毫不吝惜溢美之词。

当代画家齐白石也是大白菜的忠实拥趸，还为其特意作了一幅大白菜图，并且题字道："牡丹为花中之王，荔枝为果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？"白石老人这是为白菜鸣不平呢！既然牡丹是花中之王，荔枝是水果之王，凭啥白菜就不能称为蔬菜之王呢？

白菜被推崇如斯，其实不只是人们的个人情结之所系，李时珍《本草纲目》里评价道："白菜通肠胃，除胸中烦、解酒渴、消食下气、治瘴气，冬季尤佳。"现代科学也表明，白菜当得起蔬菜之王的美誉。白菜含有丰富的营养元素，比如β-胡萝卜素、维生素C，有良好的抗氧化作用，后者还可防止败血病；纤维素能促使胃肠蠕动，增强消化能力；作为十字花科家族的一员，还含有异硫氰酸酯，已经被证实具有很好的抗癌作用……

民间常说，"百菜不如白菜"，确有道理。

白菜可做百菜

川菜里有一道低调而奢华的菜品，叫做"开水白菜"。说它低调，是这个名称容易让人望文生义，产生误解："不就是把白菜用开水焯一焯、煮一煮嘛！"成品呢看上去就像是一碗清水里飘着几根白菜叶。



开水白菜尽奢华

开水白菜是川菜中的顶级菜式，但偏偏这个名字却极为普通平常。实际上，这道菜吊汤如开水一般清澈，醇淡素雅；而白菜采用最嫩的菜心部分，清香明快。烹饪工序十分繁琐，可谓是白菜最为奢华的顶配做法了。

供图 / 东方IC

十字花科的神奇

在植物学的分类上，十字花科是双子叶植物纲、五桠果亚纲、白花菜目的一科。这一科的蔬菜，有一种明确而突出的作用——抗癌，这是因为它们都含有同样的化学物质，异硫氰酸酯和吲哚等。大白菜、小白菜、圆白菜等人们熟知的各种“白菜”，都是十字花科。具体而言，比如

芸薹属：卷心菜、花椰菜、西兰花、大白菜、小白菜、青菜、油菜、芥菜、雪里红、芜菁等；

萝卜属：萝卜、大青萝卜、红萝卜、水萝卜等；

诸葛菜属：诸葛菜；荠菜属：荠菜；等等。





供图 / FOTOE

说它奢华，乃是菜单上这道菜通常会有一个备注“需要数日提前预定”，后面跟着的价格更令人望而却步。

开水白菜的奥妙在于看似开水的清汤上。据一些菜谱，吊汤的步骤十分繁琐：先将老母鸡、老肥鸭、火腿蹄子、排骨、干贝等分别倒入沸水中，除去血水和杂质，捞出洗净。然后再一起放入汤锅中，加入足量清水、葱、姜、料酒等佐料，文火加热，保持

微开状态，直到熬出鲜味。再用肉茸吸附掉汤中的杂质，反复数次，使汤无杂质浮油，清澈如水。而白菜要选取黄白色的嫩芯，用滚热的清汤自上淋下，直至烫熟而不烂。做好的开水白菜，醇淡素雅，清香明快。

上到低调奢华的开水白菜，下到家常生活的熬白菜，白菜可谓足够胜任各式的烹饪。最重要的是，白菜和其他菜蔬相搭配，自身的淡雅不会夺去配菜的味道，但也轻易不会丢失自己的特色，而往往是相得益彰。林语堂先生在《饮食》中写道："如果你没有吃过白菜煮鸡，鸡味渗进白菜里，白菜味钻进鸡肉中，你不会知道白菜的美味。"用另外一句俗语说便是，"白菜可做百菜"。

把白菜做一个解剖，最外层的菜叶和下半截的菜帮，比较老而硬，最适合做炖菜。正如前面提到的"猪肉白菜炖粉条"，菜叶中的膳食纤维变得柔软，口感更好。或是爆炒，菜帮的水分在爆炒过程中渗出，便不再需要额外加水。醋溜白菜、木耳炒白菜……一个爆炒，便能呈现多种美味。

包去外层，一层层露出内里，菜叶越发柔嫩。把这部分的菜叶焯一下水，平铺在菜板上，将配好的肉馅、木耳等包在菜叶里，上屉蒸熟。菜叶起到的一大作用就是锁住里面的美味。

菜叶褪尽，中央的菜心最为鲜嫩清脆，水分丰富却纤维较少，生吃是最好的选择。简单得配以酱油、醋，凉拌菜心、菜心拌海蜇、菜心拌豆腐，现做现吃，清淡爽口。

北方人好食饺子，每个人都有自己喜好的一种馅料，但有那么一样可以令"众口难调"这个词失去效力的是——猪肉白菜馅。将猪肉、白菜剁碎，加入葱、姜等佐料拌匀，可用作饺子、包子、馄饨等。荤食鲜美尽数被白菜吸收，和白菜的清爽融合在一起，是极好的荤素搭配。

若是做汤，白菜豆腐汤则是不二选择，正如俗语所云，"白菜豆腐保平安"。山东泰安有"三美"：白菜、豆腐、水。三种常见的东西，在这一地区却别有风味。而一锅白菜豆腐汤融三者于一体，最恰当不过。

白菜，寻常蔬菜做出了不寻常的花样。只是，写到最后，此刻最想吃的却依旧是一碗热腾腾的熬白菜。



腌制辣白菜

辣白菜是东北地区朝鲜族的传统发酵食品，其特点就在于融辣、脆、酸、甜于一体，上图为制作辣白菜的场景。用腌制的手法，可以使白菜的存放时间大大延长。做好的辣白菜，四季皆宜，可以生吃，可以熟吃，用来炒肉、泡面、炖豆腐、拌饭。

供图／GettyImages

责任编辑／安洋
图片编辑／朱浩
版式设计／杨东海

二十四节气·小雪

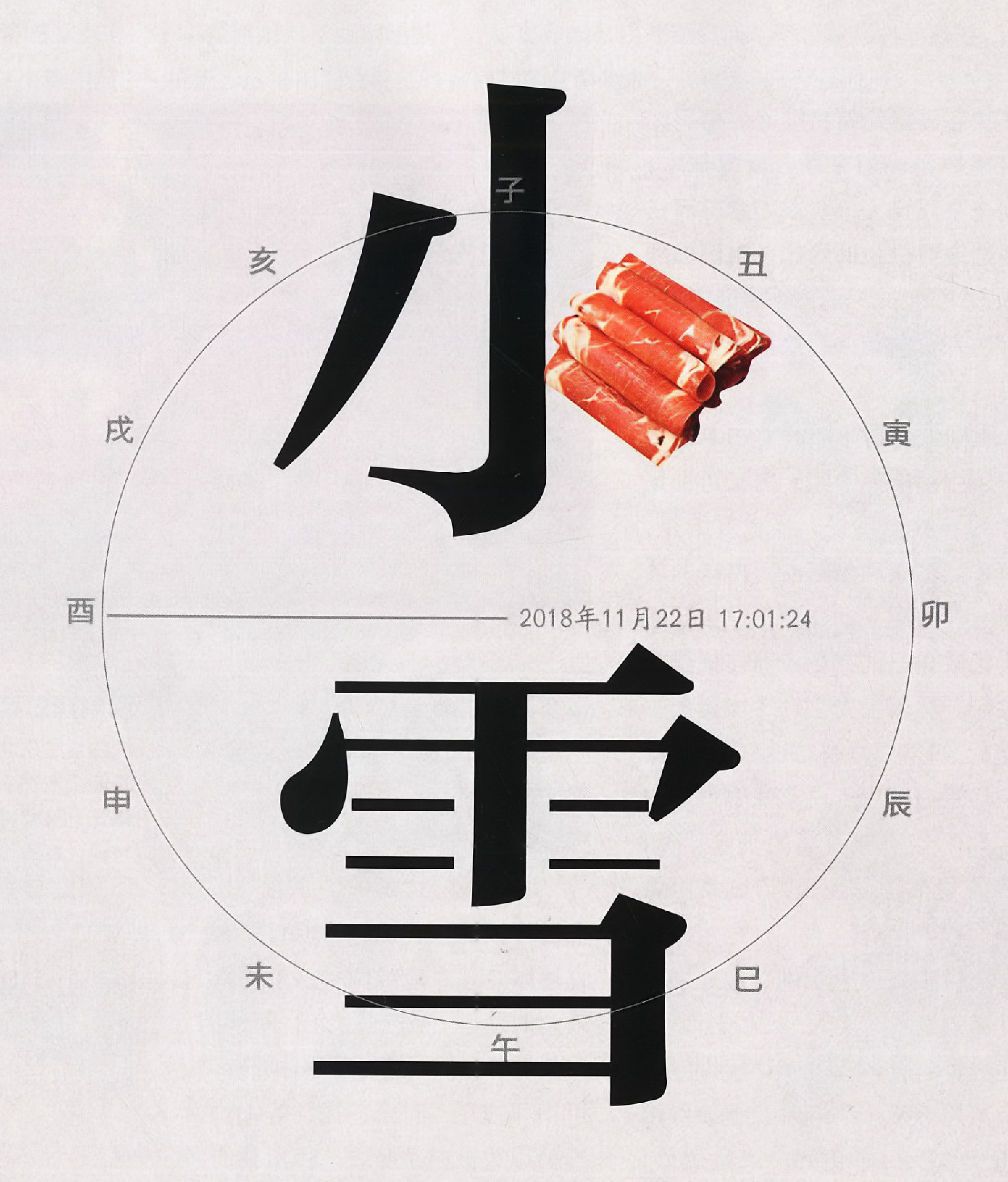
第一候 虹藏不见

第二候 天气上升地气下降

第三候 闭塞而成冬

雨虹不现

天地闭塞，转入寒冬



阴冷晦暗，初雪现。但寒未深，雪未大

涮羊肉

寒冬里的火热情怀

撰文 / 林遥　摄影 / MARK

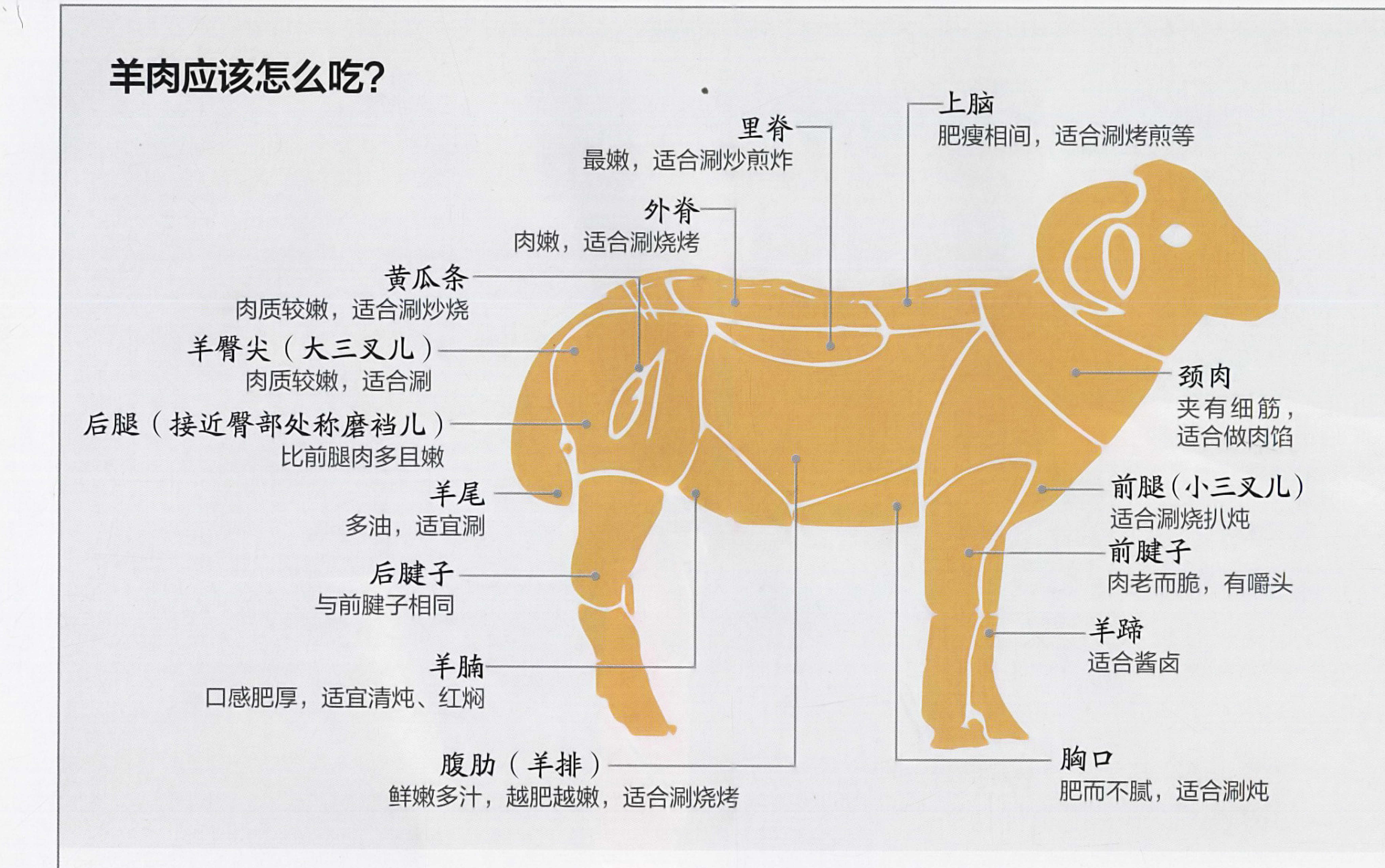
没有什么事是一顿涮羊肉解决不了的，如果有，那就来两顿。



吃了么您呐

涮羊肉，当然一年四季都可以吃。不过天若不冷，也就涮不出气氛来。只在小雪大雪前后，冬意正浓时，胃想吃，心里也想吃。铜火锅上冒出的烟霭，热气漾漾，瞬间就驱走了周身的寒意。

羊肉应该怎么吃?



涮肉也有雅号——“拨霞供”

老北京有句俗话，叫“秋风起，涮羊肉”。过了立冬，就是24节气里的“小雪”“大雪”，两个节气相连，共有三十天，进入到一年中夜最长的一段日子。节气不仅是岁华的变化，还蕴藏着天地间的阴阳更替。天地积阴，温则为雨，寒则为雪。“小雪”寒未深，到“大雪”则阴与寒俱盛，也标志着仲冬时节的正式开始。

没有暖气的日子，家家户户生火向暖。西北风骤起，黄昏时刻，裹紧棉袄，读到“晚来天欲雪，能饮一杯无”的诗句，最先按耐不住的念头，就是找个馆子涮羊肉。吃喝之间，消寒暖冬，不亦快活。

如今火锅店如遍地春笋，吃法各异。但在北京人眼中，最难以割舍的，仍然是涮羊肉。

涮肉的吃法古已有之，所用火锅，有的资料说起源于东汉，也有的说起源于南北朝。至少在唐代，已经出现了陶瓷锅子，将食物投入其中氽熟，又称暖锅。不过在我看来，这恐怕更类似炖菜。

有个流传很广的说法，说马可·波罗在元大都皇宫中吃过蒙古火锅，同名游记对此有过记载，但我却从不曾在书上找到过这段文字。又有一说，涮肉是忽必烈时所创，说他行军途中人困马乏，部下宰羊烧火，不想却突遇敌情，伙夫忙乱中没办法，只得将羊肉在滚水里氽一下，进奉给忽必烈，由此开始了涮肉的历史。

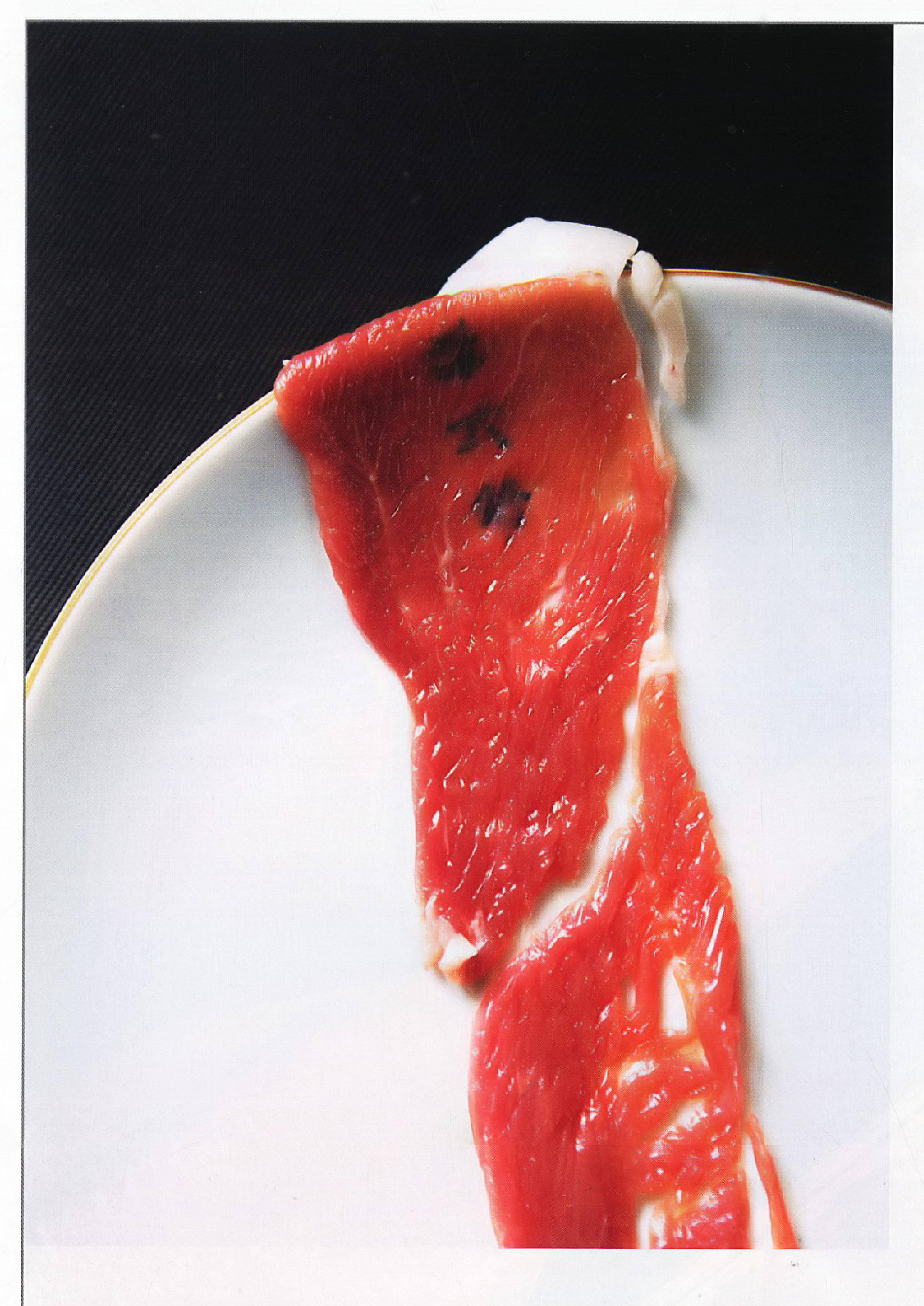
然而，元仁宗时期的御膳太医忽思慧，写有三卷本的《饮膳正要》，当时距忽必烈的时代并不远。可在书中，羊肉的做法除了炙羊心、炙羊腰、攒羊头、熬羊胸子外，就是羊肚羹、羊头脍，并没有类似涮羊肉的记载。如果当时贵族中真的流行涮肉，负责调理宫廷饮食的忽思慧不可能不记录。事实上，将肉片薄食用，

羊肉之美

古人以为“羊大为美”，“美”字的本意，便是体大而肥的羊。但一头羊就算再肥硕，身上能吃的肉也很有限。过去老北京吃涮羊肉，通常只吃上脑、磨裆儿、大三叉儿、小三叉儿、黄瓜条这五个部位。现代人讲究荤素搭配、营养均衡，过于肥腻的肉不再受宠，火锅店的菜单遂不断推陈出新。图为如今北京涮羊肉的经典羊肉品类。



羊后腿
羊腱子
羊尾
羊里脊
羊外脊
羊排肉
羊上脑
羊前腿



坐上水，待水沸腾，“令自夹入汤、摆熟，啖之，乃随宜各以汁供”，夹肉入汤，烫熟后，依各自爱好，蘸不同的汁。林洪说，这种吃法不仅简便，而且“有团圆暖热之乐”。

这虽是山间偶然的吃法，但过了五六年，林洪在临安杨泳斋家里，也见到了涮肉。杨泳斋是个诗人，还作了首诗：“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”。浪与江雪在锅里，晚霞则是肉片。林洪给这种吃法起了个极有诗意的名字——“拨霞供”，并且说，除了兔肉，猪、羊肉都可以这么吃。

在这段文字里，有两个关键点最能引起现代人的共鸣：一是冬日大雪，银装素裹，飞花飘舞，炭炉火红；二是片成薄片的肉，投入锅中，在水火相交中“涤”，一烫就熟。肉红菜绿，风、雪、浪、霞，皆成诗意。

涮羊肉的正确姿势

涮羊肉讲究分寸和顺序。先说顺序，一般先涮肉后涮菜，以羊尾之类较肥的肉润锅，再于肉汤内涮菜，滋味才足。而分寸，则说的是要用筷子夹着羊肉一片一片地涮，涮一片，不松筷，变色即起，吃的是略带血水的鲜嫩口感。需注意，这说的是像图中这样现切的鲜羊肉，如果是冷冻肉，大可以一盘子肉片全下锅，这样能降低锅内沸水的温度，不容易把肉涮老。

是一种文雅的吃法，游牧民族处理肉类的手法大多粗犷，不会这样细致。

剥离开这些纷纷扰扰的坊间传言，真正的起点，应该更早。

南宋林洪写有《山家清供》一书，是关于涮肉的最早的文字记载。林洪是福建泉州人，绍兴年间（1131—1162 年）进士，善诗文书画，对园林、饮食也颇有研究，著有《山家清供》二卷和《山家清事》一卷。《清供》是一部专门记录清雅饮食的笔记，里面有一则，说林洪冬日到武夷山拜师，在雪天得到一只兔子。老师告诉他，山里条件简陋，只能将兔肉用刀片薄，用酒、酱、椒腌过后，以风炉

选羊肉与切羊肉的绝招

涮羊肉的出现可谓历史久远，但它的兴盛与推广，则在清代。查阅清宫御膳档案发现，乾隆四十九年（1784 年）和六十年（1795 年），举行了两场千叟宴，皇帝令每桌必备“野意火锅”两个，涮羊肉、猪肉与鹿肉，只是蘸料简单，不过白酱油、酱豆腐、糖蒜和一点点韭菜末而已。

京城第一家涮肉店，是咸丰四年（1854 年）在前门外肉市开业的正阳楼饭庄。这家主营涮鸡、鸭、鱼、猪、羊肉片等美味的汉民馆子，生意火爆，一时间轰动全城。到了光绪年间，观徐珂编的笔记集《清稗类钞》，所谓

的“生火锅”，已不再是正阳楼的“专利”:“京师冬日，酒家沽饮，案辄有一小釜，沃汤其中，炽火于下，盘置鸡鱼羊豕之肉片，俾客自投之，俟熟而食”。

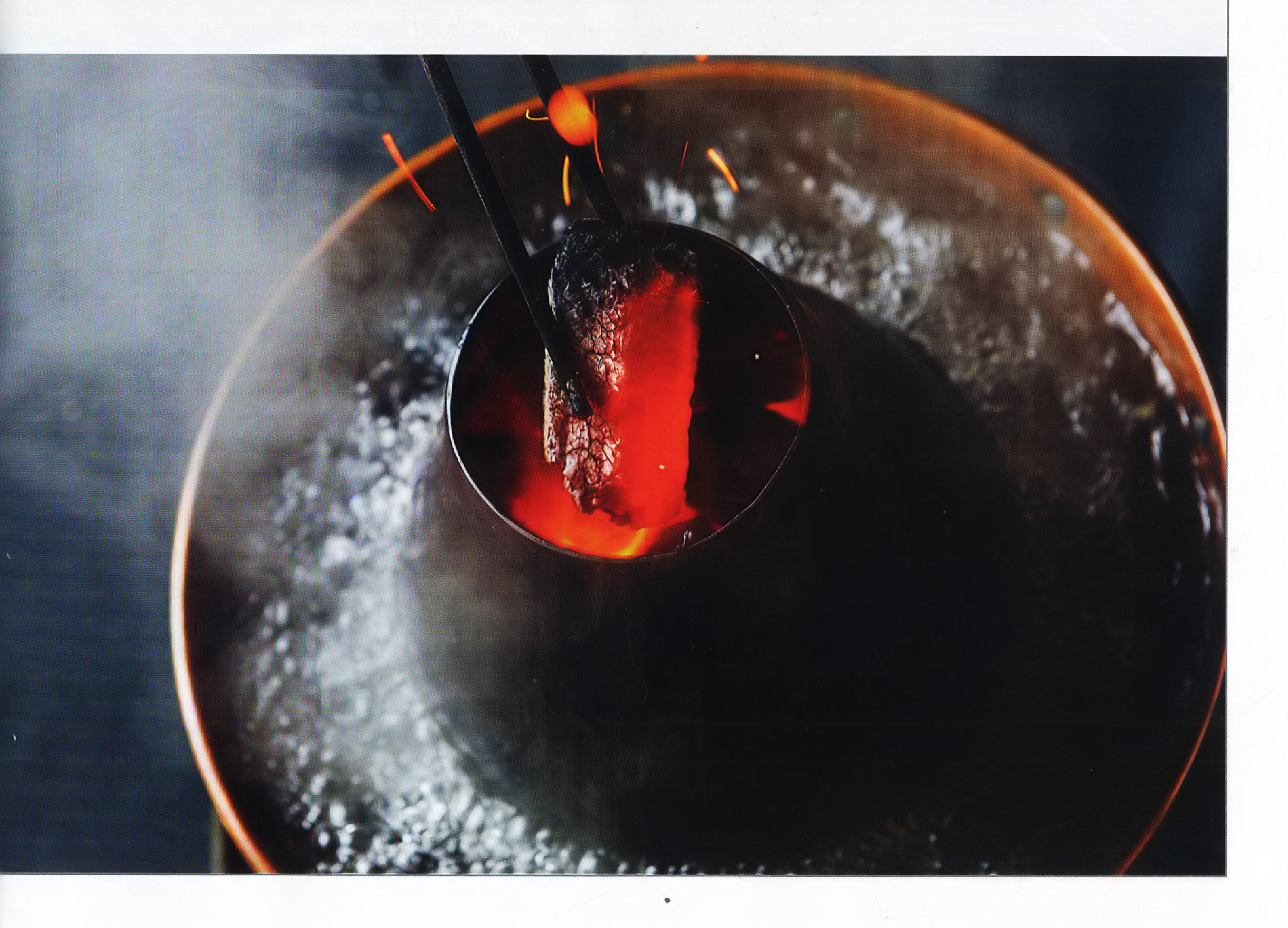
按照传统，满人吃白肉火锅、酸菜火锅。《奉天通志》里说火锅“以锡为之，分上下层，高不及尺，中以红铜为火筒著炭，汤沸时，煮一切肉脯，鸡、鱼，其味无不鲜美。冬令居家宴客常餐，多喜用之。”——锅里的食材很杂。“野意火锅”包罗了各色野味，“生火锅”也是集鸡鱼羊猪肉为一盘。然而正宗的老北京涮羊肉，则必须是铜锅炭火，清汤为底，羊肉为主，吃菜为辅，看起来不像是满族人入关带来的食俗。

国宝级烹饪大师艾广富先生曾经说过，老北京涮羊肉，是北京清真饭庄独具特色的炮、烤、涮、烧、扒“五大”佳肴之一。在京城，有50年以上历史的汉民馆子里，原来都没有涮羊肉，要吃涮羊肉，必须上回民馆子，除了前门肉市的正阳楼，清一色全是清真饭馆。

当年的正阳楼虽地处陋巷，却有个别处没有的绝招——切肉，用一块布包在羊肉上，快刀慢切，一斤肉要切成七八十片，可谓“薄如纸、匀如晶、齐如线、美如花”。1912年，坐落于北京东安市场内的清真馆子“东来顺”羊肉馆，看好

铜锅配银炭

涮羊肉的锅呈“豆”形，以紫铜为上品，因为紫铜有毒，还要挂一层锡。此锅和普通的火锅不同，锅里呈倒锥形，装的水少，容易保持沸腾的状态，也方便在下面有更多的空间加炭。炭是木炭，讲究的要用杠炭，或叫银炭，由青杠木制成，火力旺，耐烧，烟也小。但考虑到用餐安全，店家们如今已渐改用燃气。



每切35片左右
就会用刀挑起羊肉片放入秤盘内
一看准星，正好半斤，准斤足两

涮肉市场，不惜重金从正阳楼饭庄聘来切肉师傅，并按照伊斯兰教的习俗进行改进，大胆地引进了“涮羊肉”。

从这一点来推测，如今的老北京涮羊肉大概是这么来的：“野意火锅”自宫廷流传至市肆，演变为“生火锅”，清真馆又继承了“生火锅”的食法，以单一羊肉为主，辅以芝麻酱、酱豆腐、韭菜花等调味，逐渐形成特色。

东来顺专一做涮羊肉，所用羊肉全部来自内蒙古西乌珠穆沁，是阉割后的公羊。据当年的少掌柜丁永祥说：母羊多少都有些膻味，所以不能用。羊是从内蒙赶到北京来的，一路上喝玉泉山支流的泉水。到北京先得“栈”几天，也就是圈养起来，喂以精饲料。

羊身上能用来涮的肉比例很低，只有上脑、磨裆儿、大三叉儿、小三叉儿、黄瓜条这五个部位能用。所谓上脑，就是羊后脖梗子上的那块肉，鲜嫩不说，脂肪与肌肉相间，有着大理石一样的花纹，吃起来既不柴，也不腻，是涮肉的上品，一只羊出不了几两肉。其次是大三叉儿，也叫一头沉，即羊臀尖儿。小三叉儿，是羊前腿肉。磨裆儿，就是后腿接近臀部的地方。黄瓜条，是羊后腿的主要肌肉，与磨裆儿相连。一只五六十斤的大羊，能涮的肉统共也只有十五六斤。

早些年东来顺的羊肉还采用了一种天然冰箱排酸法。这种冰箱不是今天的电冰箱，而是一种铺满碎冰的箱子，二十世纪六十年代以前用木制冰箱，六十年代后开始用水泥搭砌的冰箱。怎么用呢？先在冰箱底部垫20—25厘米厚的碎冰，冰上铺一块洁净湿白布，布上按羊肉的部位斜着码上一层10—15厘米的羊肉，羊肉上盖一块桐油制的油布，油布上再垫一层碎冰，冰上再铺一块洁净湿白布，布上边再按羊肉部位斜着码一层羊肉……用这种方法在冰箱内码压4—5层冰与肉，最后把冰箱盖好封严，一到两天后，羊肉中的血渍就基本压挤干净了。经过这样的处理，解决了鲜肉排酸的问题，而且为羊肉的切片创造出非常好的条件。切肉师傅运刀自如，食客们涮吃时汤鲜而清，大大减少嘌呤含量，对肉质口感和人体健康都起到了关键作用。

几十年前，每到冬天，北京城里凡经营涮羊肉的各大清真饭庄，就会在门前竖起一大块“水牌”，牌前搭起大长条案板，案板上整齐地摆上一排切肉用的大菜墩。切肉师傅一个个精神饱满，穿戴整齐洁净，左手按着一块经过精细去云皮、剔净内外筋的精羊肉，右手持长50厘米、宽10厘米，磨得飞快的切肉刀，像拉锯一样前推后拉，一片一片，将羊肉切下，并摆码整齐成形。每切35片左右，就会用刀挑起肉片放入秤盘内，一看准星，正好半斤，准斤足两，围观的客人往往一边看，一边赞不绝口。

切肉的师傅基本来自河北，都是重金礼聘的高手，而且要头一年预约。这些师傅每年冬天干几个月，挣的钱就够一年的花销了。不过切肉这活儿很苦，冬天手切冻肉，师傅们的手几乎都会变形、成病。

涮羊肉的最佳拍档

吃北京涮羊肉，最常蘸麻酱小料。调料盘分别放置，调配小料时先放芝麻酱、酱豆腐，再放韭菜花，淋酱油、醋、辣椒油、卤虾油，之后是葱、姜、香菜末儿。顾客可自由选择搭配，讲究点的老字号也都有各家的配料绝招。芝麻酱用的是二八酱或三七酱，“二”“三”指芝麻酱里兑入的花生酱，而酱豆腐则富含氨基酸，能为原本缺乏鲜味的羊肉提鲜。



老北京吃涮羊肉时不涮牛肉
觉得在一起涮味儿就杂了
牛肉多半都做了炙子烤肉

为什么只涮羊肉，小料还一定得选麻酱？

中国人讲究不时不食，事实上，天儿不冷，也吃不出涮羊肉的气氛。“小雪”“大雪”节气前后，冬意渐浓，寒气四溢，吃涮羊肉更应时当令。

“大雪”是进补的好时候，正所谓“大雪补得当，一年不受寒”。都说下雪不冷化雪冷，每年“大雪”节气过后，天空被风吹晴，但气温骤降，如果赶上一场雪，加上冰雪融化需要吸收大量热量，零下 10 度的气温，能感觉像零下 20 度。在这样寒冷的天气下，人体的消化机能比春夏秋三季都要活跃，胃液分泌增多，酸度增强，食量增大，体内的代谢率也会加快，以维持体温平衡。此时摄食适量脂肪性食物，比较容易吸收，且具有抗寒耐冻的作用。可以说，吃羊肉是一种最佳的选择。

羊吃百草，会根据自身生理需要选择草木，有“百药之库”的美名。中医认为，羊肉性温，味甘，入脾、胃、肾、心经。食用有益精气、疗虚劳、补肺肾气、养心肺、解热毒、润皮肤的功效。唐代《本草食疗》中有“凡味与羊肉同煮，皆可补也”的表述。现代科学也已证实，冬季常吃羊肉，不仅可提高人体热量，抵御寒冷，还能增加消化酶，保护胃壁，修复胃粘膜，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。因此，羊肉可算是一种优良的温补强壮剂。

也许有人会问，为何不选牛肉、猪肉？

要说清楚这一点，需得倒回至两千多年前。牛、羊、猪这三种肉食，曾经只有周天子才有资格同时享用，诸侯吃牛，卿吃羊，大夫吃猪，士吃鱼，轮到庶人，就只有吃菜的份儿了。春秋后期铁犁、牛耕出现，耕牛被禁止宰杀，牛肉遂淡出肉食之列。

这种从先秦养成的饮食习惯，深深影响到后世。唐代仕子登科、官员荣升都要摆宴庆贺，向天子献食，称为“烧尾宴”，其中肉食有牛、羊、鸡、鹅乃至鹿、熊野味，唯独没有猪肉。南宋高宗赵构在清河郡王张浚府上，吃了一顿宴席，菜谱中水陆杂陈，亦唯独没有猪肉。而随高宗出行的禁卫食谱中，却有猪肉三千斤，可见当时猪肉的主要消费群体档次并不高。到了元代，来自草原的蒙古人更是嗜吃羊肉，皇帝一人用膳，日杀羊五只。直到明朝，猪肉才在宫廷流行开来。不过，就今天来看，市场上的羊肉价格，也依然比猪肉高出了一大截。

再回到刚才的话题。老北京涮羊肉，吃的是食材本味，羊肉品质才是涮羊肉的灵魂。锅底用的是清水，最多加点冬菇口蘑丝，一点葱姜末儿而已，最大程度上激发羊肉的美味。配菜也简单，不像现在的火锅，百味陈杂。菜单上有的，不过是羊肉、酸菜、白菜、水发粉丝、冻豆腐、糖蒜，主食是麻酱烧饼。您要吃别的，就显得外行了。另外，老北京吃涮羊肉时不涮牛肉，觉得在一起



涮，味儿就杂了，牛肉多半都做了炙子烤肉。

涮羊肉的调料称作小料，最常吃的就是麻酱小料，里面有芝麻酱、酱豆腐、韭菜花、葱花、姜末儿、香菜、辣椒油、卤虾油、酱油和醋。为什么吃涮羊肉要蘸麻酱？

追其原理，羊肉实际上是呈味核苷酸（陆地动物肉主要的鲜味物质）含量不高的一种肉，而麻酱小料里的酱豆腐，富含氨基酸和一些鲜味物质，恰能提鲜。芝麻酱的脂肪含量高，包裹肉片，又起到了口感柔顺的效果。北京人实在太热爱芝麻酱了，恐怕在全国也难再找出第二个城市与其匹敌，不仅吃涮羊肉要蘸芝麻酱，爆肚、拌面条、拌凉粉、拌凉皮也都要放芝麻酱。

涮羊肉的涮也有分寸和顺序。所谓分寸，就是不能一盘子肉全下锅，一片羊肉用筷子夹起来，放到热水里边抖落边涮，不松筷，变色即捞，蘸料入口，要的就是“入口即化”的感觉。而顺序则是先肉后菜，等肉涮完了再涮菜，肉汤涮菜滋味才足。如果觉得不饱，再吃俩麻酱烧饼。您看，这又来了麻酱。

其实，不过一句话，老北京涮羊肉，适应的就是北京人的口味。

吃涮羊肉，最重要的就是要有几位谈得来的朋友。外边寒风凛冽，内心却一片温馨，三五知己边涮边饮，欢言畅叙，其乐融融。

蒸汽氤氲，羊肉鲜嫩，我们在自己营造的火热气氛里，迎接寒冬的到来。

感谢“羊大爷涮肉”的羊小羊先生对本篇图文的帮助。

一群人的狂欢

一人独酌，若点上一锅涮羊肉，恐怕会越吃越寂寞。在北风凛冽的寒冬，它正确的打开方式，是叫上亲朋好友，众人借此相聚，围坐一桌，吃喝之间，叙谈彼此近闻，可谓畅快淋漓，不亦乐乎。

供图 / TPG

责任编辑 / 郭婷
图片编辑 / 吴西羽
版式设计 / 杨东海

第一候 鹖鴠（hé dàn）不鸣
第二候 虎始交
第三候 荔挺出

寒号鸟停止鸣叫
老虎开始求偶交配
荔挺草渐渐抽出新芽

大雪 2018年12月7日 12:25:48

天愈寒，雪愈盛，隆冬时分阴气盛

最甜的节气

撰文／慕乔

还记得街头兑糖客们的吆喝声吗？挑着担儿，走街串巷，用一块块饴糖装点孩子们的冬天。大雪节气，甜在口，甜入心。

12 月 7 日，大雪。到了这天，2017 年也就接近尾声了。年纪大了，人就有些怀旧。大雪节气的来临，勾起了儿时的一种味道。多亏了电商的发达，我很快就在网上找到了：照片里，白色的糖饼上，插着糖刀，摆着糖锤，和儿时的记忆一般无二。闭上眼睛，似乎就能听到糖刀和糖锤敲击在糖饼上发出的声响：笃！笃！笃！

儿时的冬季，每当大雪节气前后，就是那“笃笃”声最响亮的日子。等着，盼着，远远望见挑着扁担的身影，就雀跃着要去兑糖吃了。

“兑糖”顾名思义，就是用家里那些“破烂儿”来兑换兑糖客担子里的糖。糖是最朴素的饴糖，用大麦、糯米这些粮食熬制而成，乳白色中又微微泛着一点黄。完完整整一大块，放在扁担一头的筐子里，等待兑换。至于拿来兑糖的，都是些牙膏皮、旧凉鞋、零碎布头一类的东西。什么样的破烂儿能兑换多少的糖块，全凭兑糖客心里那杆秤。随着兑糖客手中糖锤一敲、糖刀一甩，一小块饴糖到手，一桩生意就谈成了。

糖块拿在手里，硬硬的，凉凉的，切口处是大大小小的孔眼。可放在嘴里，等糖块渐渐融化，甜津津软糯糯的味道，就萦绕在舌尖喉头，那种享受，真是无法形容。小小的脑袋里有时会想，北方的雪或许也有这样的味道吧？

据说，走街串巷的兑糖客在浙江地区，曾经风靡了很久。解放前的甬城（宁波）街巷里，他们就已经在唱着这样的歌谣：“兑糖嘞！鸡毛鸭毛鹅毛有？兑糖嘞！红毛瓶、碎玻璃有？兑糖嘞！破布头、肉骨头有？兑糖嘞！破套鞋、破皮鞋有？兑糖嘞！坏钢精锅子、牙膏壳子有？兑糖嘞！旧棉花胎、破衣裳有？兑糖嘞！旧申报纸、旧东西有？”当时的孩子们大概和我小时候一样，也会觉得这歌谣和糖锤、糖刀敲击糖块的声音，是世界上最动人的乐曲。

小时候为了兑糖，总是和爸爸妈妈斗智斗勇，巴不得把家里翻个底朝天。也总以为拿“破烂儿”换糖吃是

捡了大便宜。后来一次看报上采访上世纪70、80年代温州的兑糖客，才知道他们把兑来的塑料鞋、破水桶拿到废品收购站卖掉，一两天就能赚到三四十块钱，是当时工人月工资的几倍！没想到，在那个物质条件贫瘠的时代，兑糖竟是一门只赚不赔的生意。

为什么兑糖客总出没在已近深冬的“大雪”节气呢？一来一年接近尾声，秋收的粮食做好冬藏的准备后总有富余，可以拿来发酵制糖，不会浪费。二来是粮食发酵熬制成的糖汁，在冬日寒冷的空气中更易于凝固成多孔的糖饼，不像夏天，容易黏粘变质。三来此时是农闲季节，有些闲下来的庄稼汉要借机会赚点外快，过个富裕年，便挑上担子，摇身一变，成了兑糖客。再加上冬季吃点糖，可以增加热量，迅速补充体能。天时、地利、人和，遂造就了兑糖生意，也在孩子们心目中，勾勒出了一年中最“甜”的节气：大雪。

兑糖属于过去，但回忆仍然留在许多如我一样怀旧的人心头。鼠标轻轻一点，整齐切好、包装停当的手工饴糖，就可以送到家门口。拆开，拿出一块放在嘴里，等待融化的糖汁布满每一寸口腔，甜味依旧。

没有下雪的大雪节气，因为一块糖，充满甜蜜。

饴糖甜如蜜

曾经，每年从大雪那天开始，浙江温州、宁波一带的街头就会出现挑担贩售饴糖的小贩。孩子们可以用家中的旧塑料鞋、废水桶等“破烂儿”向小贩兑换饴糖。下图中即为饴糖，是由大麦、糯米等粮食糖化发酵后，在空气中凝结成的坚硬糖块，味道甘甜。

摄影／陈超



二十四节气·冬至

第一候 蚯蚓结

第二候 麋角解

第三候 水泉动

蚯蚓阴曲而阳生，此时阳气虽生，但阴气仍盛，故蚯蚓仍纠如绳结

麋属阴，而冬至阳气开始复生，麋感阴气渐退而解角

感阳气之温热，冰面之下泉水始流



北半球一年中白昼最短的时间。阳气回升，大吉之日

从馄饨到汤圆
冬至里的阴阳之道

撰文／星星

咬一颗馄饨，破阴而释阳；吃一粒汤圆，企盼家人团圆，添子添孙……冬至的种种美食背后，有着怎样令人肃然起敬的仪式，和温暖人心的情愫？



滋补过冬

花朵一般小巧的饺子内，塞进满满的肉馅，咬下去，满口鲜香。饺子皮内可包裹多种食材，在寒冷的冬至来一碗，具有很强的滋补功效，可更好的抵御严寒。

供图 / 视觉中国

小时候，最喜欢过节。除了春节，就是冬至。在闽南，叫“冬节”。

冬节这天必须要做的事，就是吃“冬节圆”，也就是汤圆。

冬节前夜，奶奶会把一个大簸箕放到厅堂上，滤干的米浆揉成了团。一家老小围在一起，搓丸子。丸子有红有白，煞是可爱。据说，这大大小小的冬节圆，就是一家老小的象征呢。不仅家人吃，还要拿来祭祖。

后来到北京求学、工作。冬至这天，发现很多人都吃饺子。一次到男友家做客，他的爷爷特意让家人准备好一锅馄饨，说这才是老北京冬至的传统美食。清代富察敦崇在其笔记《燕京岁时记》中曾记道：“冬至郊天令节，百官呈递贺表。民间不为节，惟食馄饨而已。与夏至之食面同。故京师谚曰：‘冬至馄饨，夏至面。’”南方人在冬至用汤圆祭祖，北方则是一碗馄饨，可谓南米北面，各擅胜场。于是我的冬节记忆里，就不仅仅是汤圆了。

古人的馄饨
汤清可磨墨煮茶

如果要说冬至和哪种食物关系最古老，必然是馄饨。

在吃到那碗老北京的冬至馄饨前，我已吃过各式各样的馄饨。广式的云吞，薄薄的皮，肉馅撑得满满，里面虾仁隐隐可见。吃一口，软滑鲜香。江南的小馄饨，肉馅不多，汤却极清澈。最喜欢的还是四川的红油抄手。一碗红汤，调和了辣椒粉、花椒粉、生抽、葱姜蒜、芝麻油、辣椒油、芝麻……集众香于一体，淋在抄手上，



饺子宴会

黑龙江省饶河县小南河村内，招待客人的冬日饺子宴摆好了。饺子从馄饨中分化出来，成为冬至的美食之一，不仅有破阴释阳之意，同时也发展出团圆和招财进宝等内涵。
供图／视觉中国

麻辣鲜香，吃起来过瘾之极。

无论变幻成何名，都是薄薄的面皮里包裹着馅料，煮熟，和着高汤而食，是为馄饨。

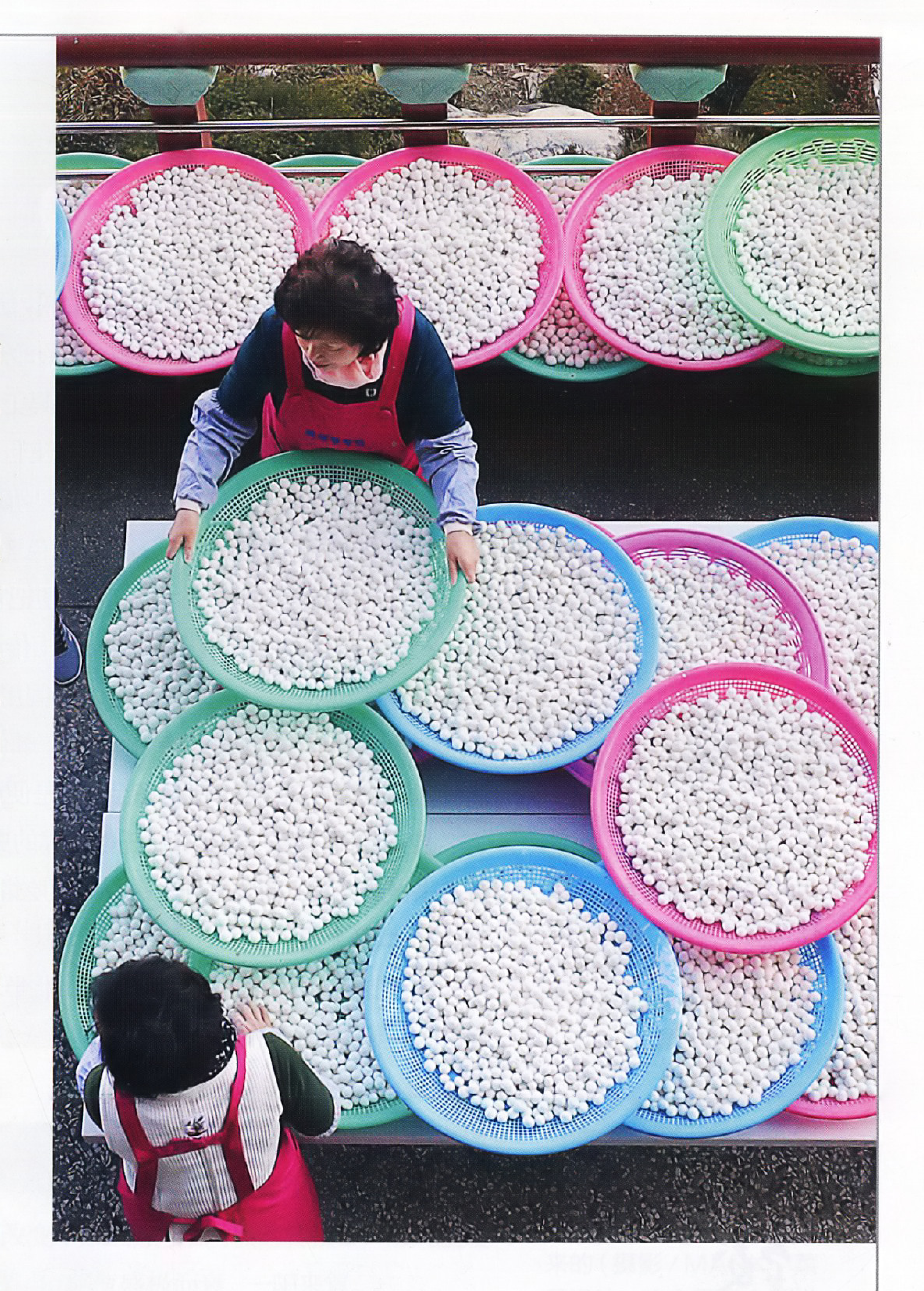
过去馄饨对于我来说，是类似于饺子的一道美食。直到那碗冬至的馄饨出现，才突然觉得这小小的美食里，也蕴含着极严肃的仪式感。可见古人冬至吃馄饨，要比现在讲究和隆重得多。

吃得最炫的要数宋人。在南宋国都临安城内，即使是穷人家，每逢冬至也要吃馄饨。有些富户为了拉开差距，会做上十余种不同特色的馄饨，放到一个器皿内，取个十分夸张的名字——百味馄饨。这种美食，令当时在临安府任幕职的周密印象深刻。宋亡之后，他写了本追忆临安风貌的《武林旧事》，就专门提到过百味馄饨。

其实，这种用面裹馅并带汤的美食，早已挑动了中国人的味蕾。如今能见到的最早记录，出现在约1500年前南北朝颜之推的笔下："今之馄饨，形如偃月，天下之通食也。"到了唐代，馄饨被变出各种花样。最出名的是两种。一种叫"五般馄饨"，五般即五种花色。还有一种更"败家"的"二十四节气馄饨"。北宋陶谷在其笔记《清异录》中，记载过唐代留下的一份"烧尾宴"清单。清单上的珍馐之一，就是"二十四节气馄饨"。二十四种馄饨，花形、馅心绝无重样，复杂程度令人咋舌。这顿烧尾宴，是景龙年间（707-710年）新任尚书令的韦巨源敬献给唐中宗的。而到了南宋临安人那里，虽不能吃得像皇帝那么花哨，却偏偏要取个更土豪的名字，叫作"百味馄饨"。

食不厌精，脍不厌细。古人的味蕾，比快节奏的现代人要精细许多。馄饨除了花样多，还讲究汤清，有时候，清到不食人间烟火的程度。比如在唐代段成式的笔记《酉阳杂俎》里，长安城萧家的馄饨汤可以用来煮茶。而据《清异录》所载，五代的金陵城中，士大夫家中的馄饨汤，可以磨墨写字。只是这种风尚在后世已不复存在。成书于清乾隆年间的《随园食单》中的馄饨，是"用鸡汤下之"，不再以汤清为佳了。

吃得讲究之外，还要吃得有内涵。



韩国人，冬至也吃汤圆

韩国釜山，冬至前一日，三光寺外的信徒们正在预备糯米汤圆。受到中国文化影响，韩国人在冬至时也吃汤圆、饺子，祈盼团圆，还可用来祭祖祭神。供图／视觉中国

咬破混沌，破阴助阳

关于馄饨与冬至的千年“联姻”，民间流传着各种版本。

比如“美人心计”说。春秋末期，吴王夫差打败越王勾践。为复国，勾践献上美人西施。有一次，西施做了一种用面皮包裹着馅料的食物，美味无比。吴王连问是何物。西施心道，这昏君沉迷美色，不理朝政，可谓糊涂至极，于是说此物乃“馄饨”。这是在讽刺夫差“混沌”呢。偏偏夫差色迷心窍，浑然不觉。而当这种美食流入民间后，为了纪念美丽勇敢的西施，人们便把它定为冬至的节令美食了。

另有一种比较“重口味”的说法。相传汉朝时，北方匈奴常骚扰边疆，其中浑氏、屯氏两位首领，更是凶顽异常。于是民间用面皮包裹肉馅，取“浑”与“屯”之谐音，名为“馄饨”，恨而食之。这种做法，颇似后世岳飞“壮志饥餐胡虏肉”的豪情。而最初制成馄饨这一日，恰是冬至，于是便形成了冬至吃馄饨的风俗。

传说热闹生动，却找不到任何可靠的史料依据。它们显然是从“馄饨”的发音上来做的文章。而要进一步探寻冬至吃馄饨的必然逻辑，还要回归到“冬至”与“馄饨”本身上去。

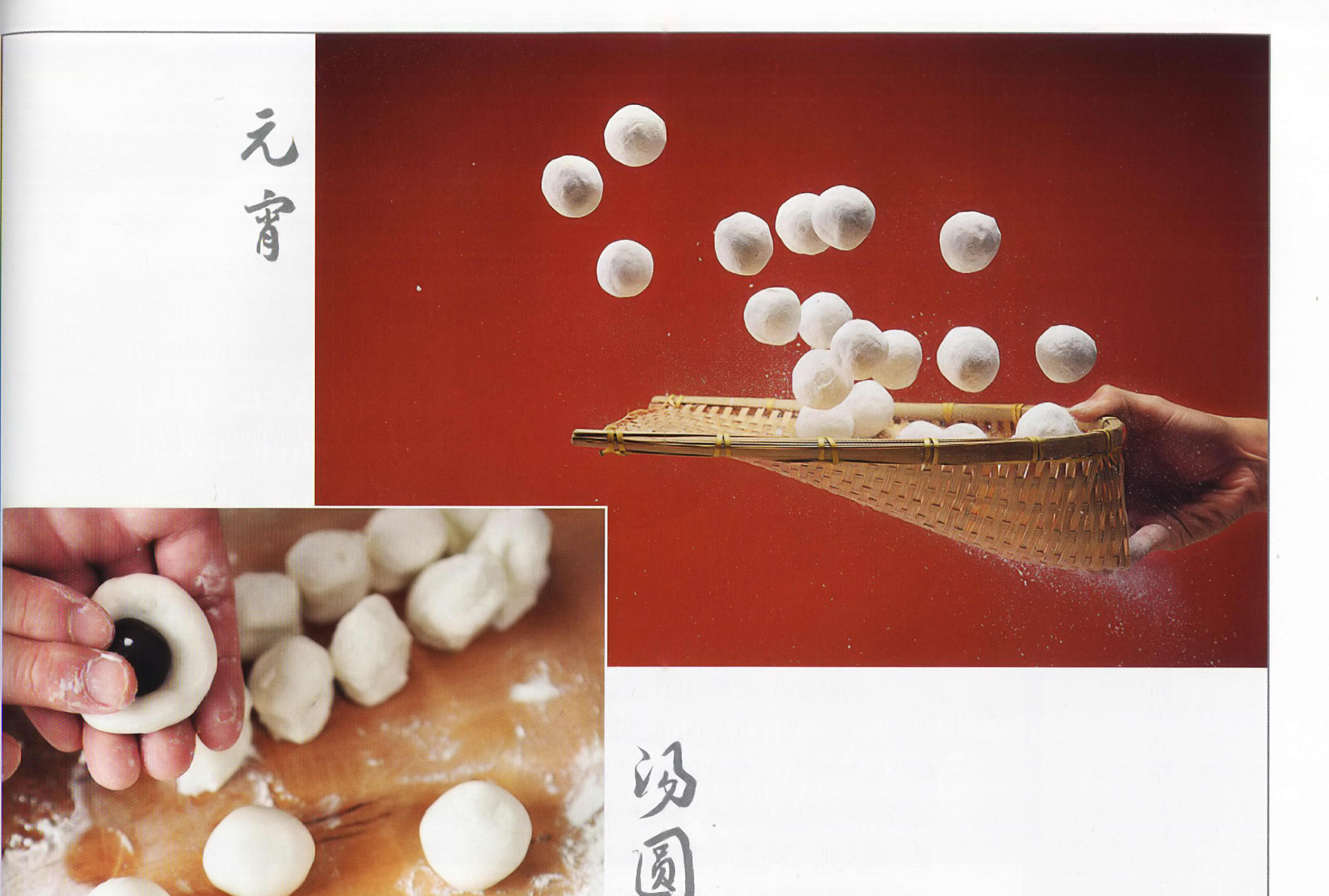
冬至这日，太阳离北回归线最远，北半球接受太阳照射的时间最短。于是在一年中，冬至昼最短，夜最长。

“双胞胎”食物系列之馄饨与饺子

从形状上看，馄饨皮为方形，饺子皮为圆形，而且馄饨皮比饺子皮薄，煮熟后有透明感；而从汤上看，如此页图中所示，馄饨皮一般为高汤熬煮，所以往往连汤带水一起吃，而饺子即使是水煮，在北方也要捞出来蘸调料吃。

供图/视觉中国





黑夜慢慢,这似乎是一年中最黑暗的日子。然而,也是从这日开始,太阳渐渐北归,白昼日见其长。正所谓“冬至日头升，一天长一针”。所以，这又是一个充满希望的时节。在光与暗的交替中，在冷与暖的改变中，在阴与阳两极的转换中，古人生发出阴阳观念。冬至就是阴阳转化的关键节点，阴气盛极而衰，一阳来复。

为了呵护这初生的阳气，古人曾想尽一切办法，比如“闭关”。《周易》载：“先王以至日闭关，商旅不行。”商周之际，天子会下达政令，关闭所有城门，锁住阳气，商旅不行。

阴阳转换，是冬至的本质。几乎一切都围绕此展开，吃馄饨也不例外。

混沌,正是阴阳未分之时。清乾隆时的《河南府志》写道:“冬至,祀先祖,食馄饨,取阴阳胚胎,包孕浑涵。”《燕京岁时记》也认为,馄饨之形有如鸡卵,像天地混沌之象,于是在冬至食之。

天地混沌，阴阳未分。而咬破混沌，不就正是破阴释阳吗？人乃宇宙之一份子，在冬至之日采取顺阳、助阳的行动，正是顺应天地变化的表现。这对于崇信天人合一的中国人来说，是十分重要的。所以咬一颗馄饨，正是以模拟巫术的形式，破除阴阳包裹的混沌状态。与之相反的，夏至食粽，则是剥阳释阴。

吃一颗馄饨，就是咬开一个宇宙。一碗小小的馄饨，有如此重大的意义，这是否有过度解读之嫌呢？其实，人类越是在童年时代，越是重视庄严神秘的仪式。比

“双胞胎”食物系列之元宵与汤圆

如图所示，汤圆是“包”出来的（摄影／MARK 菜品设计／瑜舍酒店京雅堂总厨／李冬），元宵是“摇滚”出来的（供图／视觉中国）。具体来说，汤圆是把糯米粉和成粉团，然后把各种馅心包进去，搓成圆形，故表皮光滑黏糯；元宵是要先做好固体的馅，切成小块儿，蘸上水，然后在放满生糯米粉的筛漏上摇滚，边摇边撒水，直至滚成圆球，故表皮干燥松软。此外，元宵多为甜馅，汤圆则甜、咸、荤、素馅皆有。

较宗教学学者艾利亚德在《神话与现实》一书中指出，原始部落的新年仪式，几乎无一例外都是对创世神话的象征性表演。那么，作为“大如年”的冬至，用饮食活动来模拟天地初开，也非奇事。而当人类从天真的孩童状态中逐渐走出，世俗的一面会不断增强。于是这碗美味的馄饨，又被赋予更多世俗的意义，比如“吃掉馄饨，可益聪明”的民间说法。取“馄饨”与“混沌”谐音，与西施为馄饨取名的故事，具有异曲同工之妙。

『吃掉馄饨，可益聪明』的民间说法
取『馄饨』与『混沌』谐音
与西施为馄饨取名的故事，具有异曲同工之妙

后来居上的饺子

在冬至美食中，馄饨占了个开头，饺子却后来居上。尤其在北方，一临近冬至，市面上、小店内，总有各种花样的饺子，挤破了头想吸引人的注意。

民间有俗语，好吃不过饺子。饺子荤素、大小不一，干湿软硬，蒸煮煎炸，可谓包罗万法。要说共通点，就是以水和面擀为皮，内包馅儿，形状略呈三角形，和馄饨极为相似。非要找出区别，大抵饺子皮是圆的，馄饨皮是方的，而且馄饨皮更薄。再者馄饨一般用高汤煮，水饺用水煮，在北方一般要捞出来蘸调料吃。不过这也只是大概区别，各地之间总有许多差异和例外。

关于冬至吃饺子，流传最广的，是东汉医圣张仲景的故事——张仲景曾任长沙太守，后辞官归乡。返乡之际，正值冬季酷寒之时。他看到白河两岸的乡亲们面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人连耳朵都冻烂了。张仲景忙命弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。具体做法，是将羊肉、辣椒和一些祛寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物等捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”。煮熟后，一人分两只娇耳，一碗肉汤。乡亲们吃下娇耳，通体暖和，两耳发热，冻疮很快就好了，连烂掉的耳朵也恢复如初。后人遂模仿“娇耳”的样子，包成面食，又名饺子，在冬至这一日食用。

如果按照这个说法，中国人冬至吃饺子，早在汉代就出现了。这与冬至吃馄饨似乎是并行的传统。不过详考古籍，会发现这个故事并无根据。甚至可以说，在中国历史上很长一段时间，根本没有饺子这种食物。

有的只是和饺子长得很像的馄饨。直到宋代才出现的“角儿”或“角子”，被认为是饺子的词源。比如陆游《老学庵笔记》中有“爆肉双下角子”，孟元老《东京梦华录》有“滴酥水晶脍煎角子”，周密《武林旧事》“蒸作从事”篇中有“诸色角儿”……据民俗学者程艳研究，当时的角子应该是种蒸食，它从馄饨中分化出来，采用水煮外的其它烹饪方法。到了元明时期，北方官话强势改变中原官话的读音，于是“角（juě）子”被读成“饺（jiǎo）子”。

可以说，馄饨是饺子的母体。饺子“自立门户”，则是从改水煮为蒸食开始。尽管从宋代到今天都有水角儿或水饺，但与馄饨不同，即使是水饺，吃时一般也不带汤。当然，这只是大概的一种情况。但被大部分学者所公认的一点是，饺子从馄



抄手=云吞=清汤=包面……原来它们都是馄饨！

平时吃过的一些名字完全不同、形态也迥异的食物，其实统统都是馄饨。小小馄饨，包涵阴阳，因此也能包罗万象。除了图中出现的各种类别外，湖北的包面、新疆的曲曲等也属于“馄饨家族”。名字不同，包出来的形状也迥异，如上图中的师傅，一人包出几种形状不同的馄饨（摄影／MARK）。

汤头清淡，一般只放葱末、胡椒、盐、味精和两滴猪油提味即可，不会压制了馄饨的鲜味。供图 / QUANJING

江南 小馄饨



福建管馄饨叫扁食，皮薄，馅料细腻，多为肉沫、香菇、葱姜等混合而成。供图 / QUANJING

福建 扁食





四川 抄手

“红油抄手”为四川名菜。各地馄饨中，抄手皮最厚，馅料相对简单，红汤麻辣鲜香。供图 / QUANJING



江西 清汤

皮薄，馅料非常少，汤头是肉汤或骨头汤，汤汁清澈。供图 / 东方IC



广东 云吞

皮用面粉掺鸡蛋而制成，馅料多用猪肉末、鲜虾仁、鱼碎及蛋黄和各种调味料制成。供图 / QUANJING

馅料可以是土豆泥、各种奶酪、炒洋葱、蘑菇、肉、酸菜或菠菜。

波兰 pierogis



来自塞尔维亚，但在俄罗斯各地也能吃到。饺子里会塞入火鸡肉、猪肉、蘑菇或奶酪。

塞尔维亚 pelmeni



炸饺子，外壳很脆，里面填充了牛肉、鸡蛋、橄榄、孜然等组成的馅料。

西班牙 empanada



闽南的冬节圆往往被做得小巧精细，像珠弹、银丸一般咬下去，甜糯可口

饨中分化而出，而这种分化，大致发生于"吃货"遍地、市民生活极度繁荣的宋代。

当饺子逐渐从馄饨中脱颖而出，它也继承了馄饨的角色，成为冬至的节令美食。咬一口饺子，同样具有破阴释阳的意义。

此外，张仲景"祛寒娇耳汤"的故事虽无依据，从医理上来看也颇有几分道理。民间俗语有"冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管"之说。冬至此日，太阳光照最少，北半球各地进入最寒冷的时节。为了抵抗严寒，身体会消耗掉比平常更多的热量。因此，以高热量的食物进补，颇合养生之道。而小小一个饺子，能包进多种食材，蔬菜、肉类、蛋类、海鲜等，面粉所制的饺子皮又属粮谷类。搭配得当，就会成为符合民间"食物多样"原则的膳食宝塔，可谓冬季进补佳品。馄饨也具有同样的功效。

在冬至，如果连一碗饺子都吃不上，可谓生活质量低下的表现。1934年，太原乡绅刘大鹏在日记中就抱怨道："有人言过冬至节，镇中有不能吃扁食者甚多，可见世困民穷之甚矣。"在山西，扁食大部分情况下指饺子。

如今，饺子想怎么吃，想何时吃都可以。但冬至端上一碗热气腾腾的饺子，仍颇有一番仪式感。而一家人在一起擀皮，包饺子，更是让彼此的关系亲近不少。相比之下，现在的馄饨皮多为机制，从店里买来，很容易就包好馅，根本无须多人协作。方便是方便了许多，食物制作中所发挥出的亲和功能，却无形中被冲淡了。或许，今天饺子比馄饨更受欢迎，这也是原因之一吧。

珠弹银丸祝岁华

对于我来说，冬至最怀念的当然还是汤圆。

过去的冬至，有"大如年"的待遇。汉代冬至，朝廷上下放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲友各以美食相赠，隆重地庆祝一个"安身静体"的节日。

如今的冬至，大部分情况下属于正常工作日的一天，而冬至祭祖这么隆重的仪式，也渐渐被淡忘。

记得小时候，大人们会挑选最好的几碗冬节圆，恭恭敬敬放在祭台上，供祖

"日本饺子"皮比中国的薄，一般采用煎的方式，作副食吃。

日本 煎饺

韩国人会把自己喜爱的食材放到馅内，比如泡菜饺子，就是牛肉馅加泡菜等制成。

韩国 泡菜饺子



香脆的外皮里包裹了香辣土豆、豌豆、扁豆、绞肉及洋葱。

印度 samosa



千奇百怪的外国饺子

中国人发明了饺子，而当它们漂洋过海"移民"到外国后，无论是做的方式，还是里面馅料的搭配，都超乎国人想象。图中所展示的饺子，也仅是这些国家里饺子的一种。供图／视觉中国

先们享用。闽南的冬节圆往往被做得小巧精细，像珠弹、银丸一般。咬下去，甜糯可口。清末闽南文人黄梧阳曾形容："阳回玉琯动吹葭，珠弹银丸祝岁华。"

当时并未想过，没有冬节圆的冬至是什么样子。但这当然并非"自古以来"的事情。算起来，这依旧是"吃货"宋人的贡献。宋代周必大《平园续稿》中，记载了当时元宵节上的一种新奇食物——浮圆子。"元宵煮食浮圆子，前辈似未曾赋此，坐间成四韵。"浮元子就是一种用糯米粉做的圆形食品，后来又称"元宵"。

至迟到了明代，汤圆与元宵出现分化。当时的宫廷史作家刘若愚在《酌中志·饮食好尚纪略》里写道："吃元宵，其制法用糯米细面，内用核桃仁、白糖为果馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆者。"也就是说，在这个时期，南方人已普遍把元宵称为汤圆。至于南方的汤圆与刘若愚所写的元宵，当时在做法上是否已有区别，书中并未载明。

只是名称不同，实质也渐渐发生了改变。以今日演绎的结果来看，元宵与汤圆，完全是两种做法。汤圆是像饺子一样"包"出来的——先把生糯米粉和成粉团，把各种馅心包进去，搓成圆球。元宵则是滚出来的——先做好固体的馅，切成小块，蘸上水，然后在放满生糯米粉的筛漏上摇滚，边摇边撒水，等馅全滚上粉，滚成圆球，就做成了元宵。

与北方在元宵节吃元宵不一样，南方更普遍的风俗，是在冬至吃汤圆。"家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天"，最是形象。

在门上，糊几粒汤圆

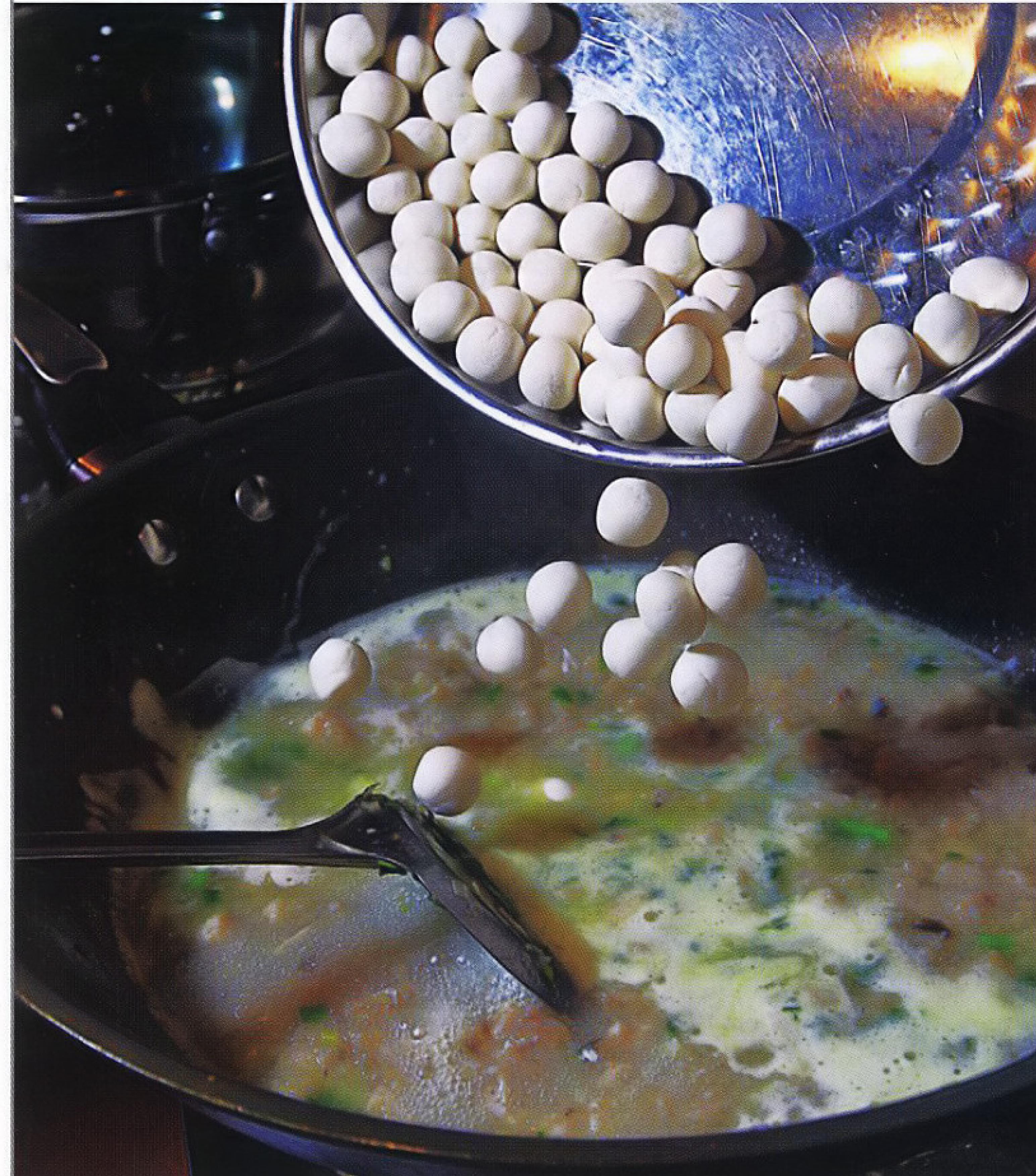
小时候，冬至前夕就会跟着奶奶搓汤圆。奶奶会用糯米团搓出母鸡、小狗、元宝之类的小东西，让我和表哥、表妹们玩。闽南人把这叫做"鸡母狗仔"。这成了我们冬节最喜爱的游戏。

搓汤圆，则来不得半点马虎。因为大人总说，要搓得圆圆的，一家人才能够团团圆圆，和和美美。

"汤圆"寓意"团圆"，无论是名字还是形状，都符合中国人尚圆的传统心理。关于汤圆与团圆的故事，小时候听到的最奇异的一个版本，是隔壁福州人







冬至汤圆，端上几碗给祖先

在福建、广东的一些地方，冬至用汤圆祭祖的传统还顽强保留着。这是广东一户人家汤圆祭祖的过程。由图可看出，这次祭祖选用了咸汤圆，配料由糯米粉、萝卜、鲮鱼肉、蒜苗、香芹构成。鲮鱼肉馅炒好后，包入糯米皮内，下锅煮熟。新鲜出炉的冬至汤圆被端上祭台，让逝去的亲人吃一口，也是另一种形式的团圆了。

供图／视觉中国

关于糊汤圆最奇异的一种解释是『饲耗』通过犒劳老鼠，可以让它不再破坏粮食

的“孝子寻兽母”——

从前有位美男子上山砍柴，不想天黑之后迷了路，困在深山之中。这时，一只母猩猩窜出来，把男子给抓走了，并逼他和自己“成亲”。男子被霸王硬上弓后，和母猩猩生了一个儿子。有一日，趁着母猩猩不在，男子带着儿子悄悄下山，逃回了老家。

多年之后，儿子长大了，当上大官。他异常思念猩猩妈妈。想起妈妈喜欢吃糯米粉做成的丸子，便在通往家的每棵树上都糊上了米粉团，门口粘得更多。又老又饿的母猩猩一路吃着米粉团，终于来到家门口。最终，母子二人相见，并从此生活在了一起。为了纪念这位孝子，当地人逐渐形成了在冬至这天粘米粉团的习俗。

这个奇异的人兽母子故事，后来我在人类学家林耀华先生的名著《金翼》中也见到过。他的家乡古田县正好离福州不远。

母猩猩酷爱的米粉团子，还不是经典意义上的汤圆，而是类似汤圆的“粞”（福州方言发音为“细”）。它用大米和糯米按一定比例混合，磨成浆，压成半干后搓成圆形丸子，煮熟后，粘上豆粉和糖即可食用。

食物略有差异，背后的意思还是一样，连衍生出来的习俗，也如出一辙。闽南人在冬至日也会糊汤圆，粘在门上、床上，既是期盼家人团圆，也是用来敬门神或者床神的。闽南人后裔众多的台湾也是如此。日本学者铃木清一郎所撰《台湾旧惯习俗信仰》一书讲台湾冬至习俗就有：“用碗装上一两粒圆子，分别供在井、门、窗、桌、柜、猪圈、牛圈、鸡窝等处，以表示对一年来的平安谢恩和祈求未来的幸福。”这种糊汤圆的习俗，又被称为“糊圆仔丁”，有祈求“出好丁”、“生男孩”之意。

关于糊汤圆最奇异的一种解释，是“饲耗”，也就是喂老鼠。因为闽台地区有个传说，稻谷种子是老鼠从远方运来的。而通过犒劳老鼠，也可以让它不再破坏粮食。

此外，冬至吃汤圆，对于大部分南方人来说，还有个不可抗拒的理由，就是添岁。俗话说，吃了汤圆长一岁。吃了汤圆，这阴阳交替的一日才算完成，新的一个轮回也才能顺利开启。

有时候，我会突发奇想，要是冬至不吃这汤圆，我是不是就不会长大，是不是，就一直能待在小时候呢？当然，这只是偶尔闪过的顽皮念头罢了。毕竟对于我来说，那碗冬至的冬节圆，是无论如何也难以割舍的。

在冬至这一日，寒冷彻骨，黑夜漫漫。然而那初生的阳气，已预示着温暖的来临。也许，比起盛极而衰，人们总是偏爱衰极而盛。于是在这阴阳轮回之际，在这一阳初动之时，内心总是充盈着种种美好的愿望。无论是破阴释阳、顺应节气的馄饨、饺子，还是代表添岁、团圆的汤圆，无论是高远的寄托，还是世俗的追求，都一一成就着长盛不衰的冬至美食。

责任编辑／马赛屏
图片编辑／陈敬哲
版式设计／杨东海

小寒 2018年1月5日 17:48:41
冷气积久而寒，但尚未寒到极点

喝出生命力

撰文/聂生

秋收冬藏。深冬的小寒节气，饮一碗把“藏”字演绎到极致的八宝粥，既暖心又暖胃。

《月令七十二候集解》云：“小寒，十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”小寒时，恰逢一年中最冷的三九天开始。在寒冷的日子里，人体的新陈代谢也比平时要更弱一些。怎样吃，才能在深冬暖身暖心，不再畏寒？有这样一种选择，最为适宜：喝八宝粥。

八宝粥也是腊八粥，从宋代开始，农历腊月初八就已经流行喝八宝粥了。在小寒喝八宝粥固然是因为腊八和小寒时常交集在同一天，更重要的还是八宝粥与小寒节气人体的需求正相呼应。因为八宝粥是将“冬藏”的“藏”字演绎到极致的粥。

为什么说八宝粥体现出了“藏”呢？不妨看看煮一碗八宝粥需要的原材料。

名字虽然是“八宝”，可八宝粥里的“宝”远远不止八种。看看光绪年间成书的《燕京岁时记》里记载的八宝粥吧：“用黄米、白米、江



责任编辑/周玥
图片编辑/吴西羽
版式设计/杨东海

米、小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰（zhēn ráng，榛子果肉）、松子，及白糖、红糖、琐琐葡萄（一种无核的葡萄），以作点染。”这样一碗粥，包括了各色各样的植物种子。种子是植物一生的节点，贮藏了为新生所积蓄的全部能量。喝下这样一碗粥，等于为冬天的自己注入了满满的生命力。

八宝粥最大的特点就是材料够多，营养够丰富。粳米（白米）补中益气，糯米（江米）补虚固肾；黄米益阴利肺；红豆养血祛湿……加在一起，既补血又补气，既补阴又补阳。而当各种食材熬成软糯的粥后，更加利于消化吸收。粥的温度包裹着食材的营养，唤醒了因为冬日寒气而麻木迟缓的肠胃。当全身心被一碗软糯的八宝粥滋养时，小寒的寒意，就不再难熬了。

粥中有宝

小寒时节天气寒冷，人们选择喝八宝粥来调理身心。八宝粥的配料内容和数量并不固定，但求丰富。下图为按照《燕京岁时记》记载所准备的八宝粥原料，主要以谷物搭配各色坚果熬制，还会用果干、食糖来点缀调味。

摄影 / 陈超



二十四节气·大寒

第一候 鸡乳 鸡为木畜，提前感知到春气，开始孵小鸡了

第二候 征鸟厉疾 猛禽鹰隼，迅疾飞翔

第三候 水泽腹坚 冰冻三尺，坚不可破



冬日最后一个节气，在极度深寒中，即将生出春色

糯米饭
驱大寒

撰文／韩一飞

寒为万病之源，至冷莫过大寒。“大寒食糯米”的习俗，将一种普通食物，推上了尊崇之位，也酿出数不清的温暖味道。



大寒天寒，"抱团取暖"

糯米是醇香而浓郁的，鸡蛋是爽滑营养的，蒸好的"蛋壳糯米饭"，好像严冬里的不倒翁，让大寒天气充满了"抱团取暖"的温暖和乐趣。

摄影 / MARK　菜品设计：瑜舍酒店京雅堂总厨李冬

美味与健康兼顾，是中国的饮食哲学
在中国人的观念里，健康最大的敌人就是『寒』
能驱寒的糯米，也就成了『刚需』

最冷的时光，临近最暖的节日

北宋哲学家邵雍写过一首《大寒吟》，他这样描述大寒的景象："旧雪未及消，新雪又拥户。阶前冻银床，檐头冰钟乳。清日无光辉，烈风正号怒。人口各有舌，言语不能吐。"这天气冷到了极致吧？以至于唐朝有位诗人感慨地建议："大寒宜近火，无事莫开门。"

冷则冷矣，大寒却也是四序扫尾、年度收官的最后一个节气，在1月20日前后准时降临。

喜欢花花草草的家，此时会一下子变得香气盈盈，因为按照大寒的花信，瑞香花该盛开了。假如读过宋代《清异录》上的记载，你很可能会喜欢上这种花。相传有位比丘，在青石上小眠，被梦中一阵强烈的花香吸引，醒来求而得之，取名"睡香"。人们啧啧称奇，认为这是花中祥瑞，纷纷引种，又改其名为"瑞香"。它的悠悠花香提醒人们，该伸伸懒腰，开始忙年了。

大寒这个节气，就是这么纠结。既冻得人"三九四九"不能出手，却又喜逢年关，要鼓着劲忙前忙后。而且，大寒还是唱压轴戏的大腕，不由人不去重视它。

中国人表达重视的方法，少不了美食。这是因为，餐桌上的一蔬一饭，口中的一饮一酌，牵动自然时序，也使人变得喜悦。

消寒糕，年年高

老北京四九城里充满了老规矩。北京城的大寒尤其冷，水域的冰也结得最厚，明清年间，人们在这时开始采冰贮冰，还把洁白的雪密封在罐子里，待夏天把雪化了，煎茶烧菜，蚊蝇不侵。这一天也有榨豆油的，有个应景的名字叫"腊油"，据说用它来点灯，小虫都不扑。与这些"浪漫"的规矩相比，流传更久更广的，当然还是吃的规矩。

有一年，大寒这天，我在北京街头看到一家卖点心的老字号——稻香村，店门前排着长龙，人们跺脚哈气，原来是在排队买"消寒糕"。再看那红彤彤的三个字，印在点心盒上，透着喜兴。

这"消寒糕"其实就是北方常见的一种白年糕，样子再朴实不过，四四方方的，可那光莹透亮的质感，芯子里凝着的一粒粒核桃仁、红枣和桂圆却十分诱人。买回家放在锅上一蒸，香甜软糯又弹牙。按照习俗，"消寒糕"一定要一家人分吃，还能得个"年年高"的好口彩。

"消寒糕"这个名字好理解，是从大寒的节气而来。但为什么要消寒呢？

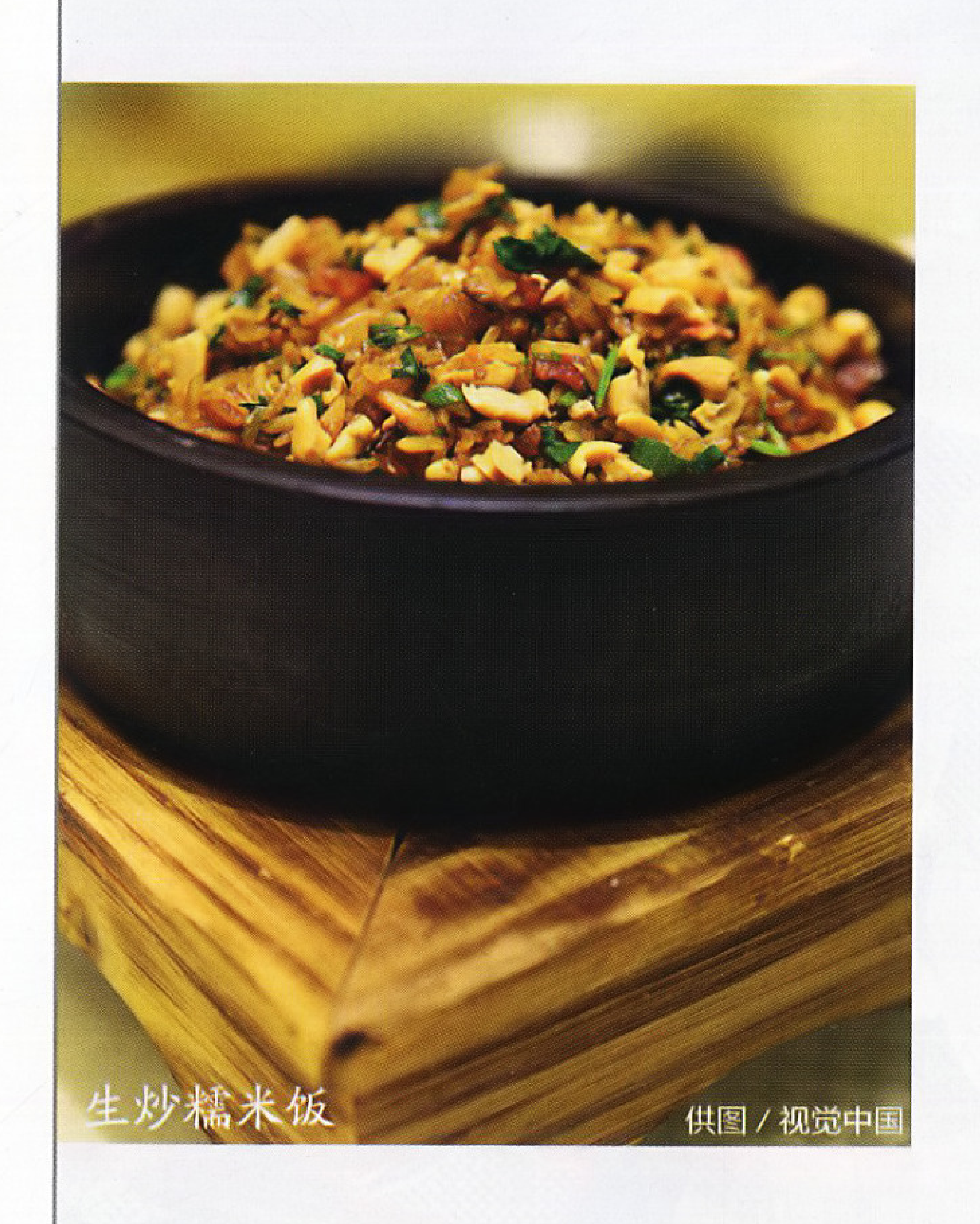
美味与健康兼顾，是中国的饮食哲学，而在中国人的观念里，健康最大的敌人就是"寒"，古往今来都有"十病九寒""百病寒为先""万病之源是寒湿"的说法。中医认为寒为阴邪，被寒邪侵犯，人的肌肤就会收缩，汗孔不开。更重要的是人的气血遇寒而凝，运行迟滞。一旦寒邪入侵，就要将它驱赶出来。



南北糯米来相会

右页图中，米粒细长的籼糯米产于南方，浑圆饱满的粳糯米生在北方，红中透紫的血糯米是米中新贵，源出云贵川等地。虽然形状、色泽不同，但种种糯米的功效却十分相似，高热高能，滋补营养且香糯可口。上图中点缀着果料的糯米年糕，即是大寒节气的北京小吃"消寒糕"。


粳糯米
籼糯米
血糯米
摄影 / 陈超


生炒糯米饭 供图 / 视觉中国

如此看来，大寒消寒正当时。

北京人以白年糕消寒，看中的是年糕的原材料——糯米。

糯米那些事

不知道大家是否喜欢吃糯米？我是喜欢的。

糯米在南方叫糯米，北方一般称之为江米。江米制成的食物，过去又统称为黏食，这个黏字后来通了“年”，黏糕也成了年糕。

细究起来，江米和南方糯米应该算两种不同的稻米。江米粒偏圆一些，南方糯米则偏长。这也是物种的神奇之处，北方的稻米（包括江米）都是粳米，南方的稻米（包括南方糯米）多是籼米。粳米圆而籼米长，糯稻也是稻，所以也逃不过这个规则。

在《诗经》那个年代，《周颂·丰年》有“多黍多稌……为酒为醴”的句子，所谓的稌米即糯米，那时糯米就是中国稻类的主角。

生炒糯米饭

粤菜名吃，慢炒的『功夫饭』

【功效】

『生炒糯米饭』是一道典型的粤菜炒饭，以生糯米、广式腊肠、虾米等食材制成。流行于岭南一带及港澳地区。此饭补中益气，助消化，且能治疗贫血等症，最具有调理滋补的疗效。

【烹饪要点】

正宗的『生炒糯米饭』制作过程较为复杂。须将糯米先用水浸一夜，沥干慢慢炒熟，且要边炒边浇水，达到一定时间，米粒不会太软或不熟。另起锅将碎制的配料炒熟，调味，加熟糯米翻炒。

腊味可进一步提升糯米饭的热量，增强御寒功效，且提味助食

味甘、咸、性温；具有补肾壮阳、理气开胃之功效

香肠腊肉

海米瑶柱

糯米

香菇

青菜

在广东，糯米饭是大寒节气必食的养生美食。糯米含糖量高，能御寒。味甘、性温，可补养人体正气，并有健脾养胃的功效

摄影 / 羽西

实际上不仅在“诗经时代”，直至明清时期，稻作中糯稻的比例都要高于非糯稻。中国人对糯米的爱惜，从饮食文化形成之初，就注定了。

中国人，被称为粒食之民，以“粮”为纲。要知道单独吞咽“粒食”，对咽喉和食道是个挑战，所以古人食必配饮，饭必有羹。人们还认为，所谓美食须“调以滑甘”（见《周礼·天官》），“滑”这个字，甚至被放在“甘”之前。稻米里最滑的是“糯米”，所以古代糯稻一直优于普通稻米。

一年分四季，糯米在秋收冬藏时节算是“刚需”。“年”字从小篆看，上半部分是一个禾字，禾在南方，一直指稻米。《山海经》说：“其祠之礼……糈用稌米”，祭祀也首选糯米。

糯稻为什么会糯？当今科学可以解释。从分子学角度看，糯米的支链淀粉含量较多，淀粉分子的支链一多，就像我们人工栽培的果树那样，树本身不高，但枝杈多，结的果子就多。支链淀粉多，淀粉糊化的能力也更强，或炊或煮，做熟成饭，糖分更容易被释放，再一吃就又滑又甜了。

糯米有着驱寒的功效，最大的功臣还是淀粉，糯米里的淀粉含量高，所以能为人提供高能的热量。而且糖分使人的身体得到滋养，精神得到满足，过个暖意融融的“大寒”。由此可见，祖先培育出来的糯稻，完全符合中国饮食文化中对食物最根本的追求。只不过，糯稻的收成远没有普通稻米高，近现代种的就少了。也因为如此吧，吃糯米，更有年节的味道。

北方把糯米蒸成了年糕，那么南方呢？

红鲟饭的精彩

糯米营养高，但还不够，福州人会用海中珍味红鲟蟹与它搭配，做成“红鲟糯米饭”，活血健脾，滋补强身。不仅大寒时节可以吃它，日常也是一味美餐。

供图/贝太厨房

江南糯米的华丽变身

偶读《公羊传》，看到“卫孙林父会吴于善稻”的句子，卫国的孙林父与吴会盟，地点选在“善稻”，当地人称“伊缓（糯）”，在今天的江苏盱眙县东北一带。早在春秋时，那一带的民众就善于种植糯稻。

盱眙是南京的后花园，我想南京正好享受良稻的好处。事实上，南京大寒时节吃的“八宝饭”，也是我的最爱：把糯米蒸熟，拌以糖、油、桂花，倒入红枣、薏米、莲子、桂圆等等果料再蒸，热气腾腾的一大团。花枝招展地装在雪白的盘子里，还要再浇上糖卤汁，可以一直甜到骨子里。





江南"桂花糯米藕" 供图 / 视觉中国

云南丽江泸河"糯米灌肠" 供图 / QUANJING

重庆涞滩古寨"糯米酒" 供图 / 微图

大寒饭的家乡味

糯米是中国传统主食之一，大寒时节全国各地都吃糯米美食，只不过花样不同，滋味各异。有的用糯米酿藕；有的被制成鲜美的灌肠；有的被酿成美酒……而最热火朝天的方式，是用竹筒来装，大火猛烧，只看一看，所有的寒意就都一扫而空了。

糯米除了高淀粉带来的高热量，还性温、味甘，热着吃，格外暖胃。尤其以南京、苏州为代表，每到寒冬腊月，小寒大寒，总会准备各种与糯米相关的食物。什么糯米粉肠、糯米藕、糯米糍粑、糯米粥……更有意思的是糯米冬酒。清代金孟远的《吴门新竹枝》有云："冬阳酒味色香甜，团坐围炉炙小鲜。"描写了冬月里温暖的家庭聚会的场景。所谓冬阳酒，就是将秋收的糯米酿成甜酒，任由儿孙们争饮。尤其在大寒时节，喝冬酒暖身的习俗，在江南一直没有断。

做罢米酒，富余的糯米还会被舂成粉团。古时候，从冬至一直到年下，门洞、里巷敲打糕团的声音不断，比捣衣的声音还要动人，往往是游子们怀念家乡的情结之一。



野外烧“竹筒糯米饭”

供图 / 视觉中国

除此之外，还有将麦芽与糯米、粳米，一道熬成糖的，叫饧糖，洁白甘甜，鲜美绝佳。有趣的是，天暖时的饧糖软溜溜的，等到天寒地冻，朔风一吹，又脆又硬，正好应节。

江南吃糯米的方式，让人眼花缭乱吧？其实，这都是唐宋以降，一方经济繁盛，人民富足所致。更古时候的越地土著，最常吃的其实还是朴素的糯米饭。后来一些江南土民向南迁徙，直至岭南。如今，岭南的食俗倒保存了某些江南的古风。

我知道，论起全国，“大寒”吃得最讲究、最认真的还属两广地区。别以为那只是简简单单一碗糯米饭，岭南人可是将全国人民都热衷的糯米吃出了新高度。



湖南张家界“巨形糍粑”

供图 / 东方IC



冬月寒 糍粑暖

百里不同风，千里不同俗。湖南张家界武陵源的土家族阿哥阿妹，自有吃糯米的“绝活”——打糍粑。这不是普通的糍粑，1200斤糯米作料，15个火塘同蒸，12个石槽开打，60名土家人，正在打造直径3.8米的“世界第一糍粑”。香飘四溢的巨型糍粑，还得到了土家法师“琋玛”的祈福，带着浓浓的吉祥味,驱散了隆冬的寒意。

大寒至寒。在这冻掉下巴的数九寒天里
却能看到一幅又一幅温暖的画面
由五花八门的糯米美食，酿出怀旧的味道与乡情

两广糯米饭，南下的真功夫

大寒时节的广东街头，那种冷，不及北方的“千里冰封”，也不及江南的“寒色青苍”，岭南的民谚说：“大寒大寒，无风自寒”，那种冷是冷在人们的意识当中。旧时大寒这天，广东人会上街争相购买芝麻秸，等到除夕用来踩碎，所以这一天也很具“驱凶迎祥”的意味。

广东人最讲究食补，据说，吃过糯米饭，一冬不怕冷。

大寒这天，老广们会起个大早，蒸一家人的糯米饭，因为传统上糯米饭应该早上吃。如果是纯糯米饭，难免会太糯，而没有口感，所以还要加些没有黏性的“沾米”……再看掌厨的身边，那花样繁多的配菜、配料，才真让人心服口服。

糯米饭里最普通也是最不普通的，就是“有味糯米饭”。所谓“有味”，指咸鲜的味道，糯米本身甘甜，搭配咸鲜，就怎么吃都不会腻了。

“有味糯米饭”的煮法，并不复杂。按照美食古籍《食经》的记载，其制作关键在于各样配料的火候要掌握得当。如果想借用元贝、海米的鲜味，得首先将这两样滚汤，再用滚好的汤来煮饭。如此一来，不但饭里有元贝和海米的味道，饭熟的时候，元贝和海米也刚刚够火候。处理腊肠一类的，则要等饭里的水分差不多煮干，饭的表面生出鸽眼大小的洞时才下锅，当饭煮熟了，腊肠也恰恰蒸熟，味道方是最佳。

还有制作“鲤鱼糯米饭”或者“鲤鱼酿糯米”的，在南岭以北很少吃得到。烹饪时，必先要有两杯“双蒸酒”、几片姜和糯米一起拌匀，然后再去与鲤鱼同炊。据说这种饭的热性最大，年轻小伙子吃不得，吃了是一定会流鼻血的。如此美食，对抗大寒当然不在话下。

而我以为，糯米饭里最好吃的，是“生炒糯米饭”。

这种流行于岭南各地和港澳地区的美食，做起来极为不易。要生糯米下锅，一边炒、一边下猪油、上汤、上水，还要一边焖、一边焗。看恰当的时候，加入各式肉蔬配料，直至完全炒熟。这样一碟饭，有经验的厨师，至少要不间断地炒 30 分钟以上，考量的不仅是厨艺，还有厨师的心思。香喷喷的生炒糯米饭，不只饭粒味道甘美，还非常爽滑，调味复杂，但又有条不紊。有偷懒的掌厨，先将米炊熟再炒，结果大失味道。即使不是老广，有机会一定也要吃一吃，保证一吃不忘。

大寒至寒，然而，在这冻掉下巴的数九寒天里，却能看到一幅又一幅温暖的画面，由五花八门的糯米美食，酿出怀旧的味道与乡情。

又想起一句俗谚来：“大寒到顶点，日后天渐暖。”大寒再冷，也不过是强弩之末，吃罢驱寒饭，转眼是春天。

责任编辑／刘睿
图片编辑／吴西羽
版式设计／杨东海



五色糯米饭的吉祥

当糯米饭驱走了“大寒”，二十四节气也结束了一年的使命，进入新的轮回，而糯米对于人们的陪伴并不会完结。广西壮家人爱做五色糯米饭，春天里吃，求得五谷丰登。图中的贵州黔东南苗族群众，也会做一种彩色“姊妹饭”，庆祝“藏在花蕾里的情人节”。

供图／视觉中国

2018年 会员招募

热线：4006-521-360



《中国国家地理》、《中华遗产》调价通知

自2018年1月刊起，《中国国家地理》与《中华遗产》杂志将调价为每期30元。

调整后会员价为	1年（2018）	3年（2018—2020年）
《中国国家地理》	360元	980元 ~~（定价1080元）~~
《中华遗产》	360元	980元 ~~（定价1080元）~~
《博物》	180元	510元 ~~（定价540元）~~
《中国国家地理》+《博物》	430元 ~~（定价540元）~~	
《中国国家地理》+《中华遗产》	570元 ~~（定价720元）~~	
《中国国家地理》+《中华遗产》+《博物》	690元 ~~（定价900元）~~	

《中国国家地理》订阅卡

包含12期《中国国家地理》杂志，我们负责邮寄。为企业和个人准备的可以享用整年的问候，持卡人只需刮开密码就可自行激活卡片并完成下单，杂志每月寄送。

定价：360元/张

团购热线：4006521360

付款方式

方式一：网购（支付宝/网银/微信）

1. 地理商城

http://store.dili360.com

2. 淘宝旗舰店

http://zhongguoguojiadili.tmall.com

3：中国国家地理微店



手机淘宝扫描



微信扫描

注意 杂志社接到读者反映：有不法商贩电话推销本刊，在支付刊款后却收不到书刊，造成财产损失。故此提醒读者，请到杂志社认证发行渠道购买，或致电杂志社服务热线4006-521-360确认。

方式二：银行转账

账号： 110060210018170104758

开户行：交通银行北京分行亚运村支行

开户名：北京翰林英华文化传媒有限公司

为便于我们更好地为您服务，请把转账凭证及收件人的联系方式和所购产品信息一起传真至010-64859755

方式三：邮政商务汇款

商户客户号： 111310100

商户客户名称：北京翰林英华文化传媒有限公司



旅行书店 | 天猫旗舰店

http://zhongguoguojiadili.tmall.com

新　品　预　告

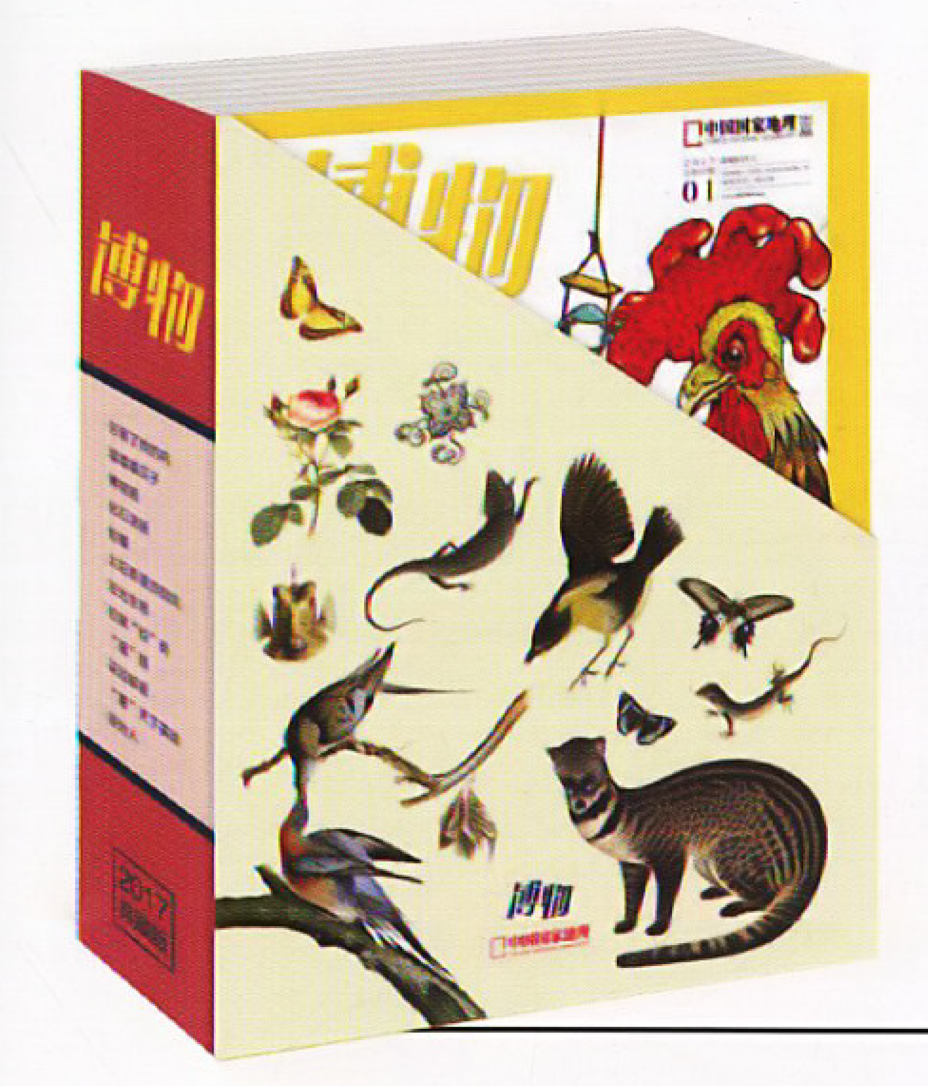
《中华遗产》2017 年典藏（全年 12 本）



定价 ※ 240 元 / 套
会员价 ※240 元 / 套

第 01 期：饮食非常道　第 02 期：定情信物　第 03 期：木作匠心　第 04 期：神仙专辑　第 05 期：传拓　第 06 期：禅专辑　第 07 期：方言专辑　第 08 期：五台山　第 09 期：大漆：一滴泪的华丽旅程　第 10 期：古代自动化　第 11 期：服饰专辑（上）第 12 期：服饰专辑（下）





《博物》2017 年典藏（全年 12 本）

定价 ※ 180 元 / 套
会员价 ※180 元 / 套

第 01 期：厉害了我的鸡　第 02 期：嗑，嗑，嗑瓜子　第 03 期：博物画　第 04 期：化石法医　第 05 期：青蛙与蟾蜍　第 06 期：太阳系　第 07 期：要有光　第 08 期：拍案"鲸"奇　第 09 期："魔"菇，第 10 期：花园解密　第 11 期："薯"天下英雄　第 12 期：人类进化起源

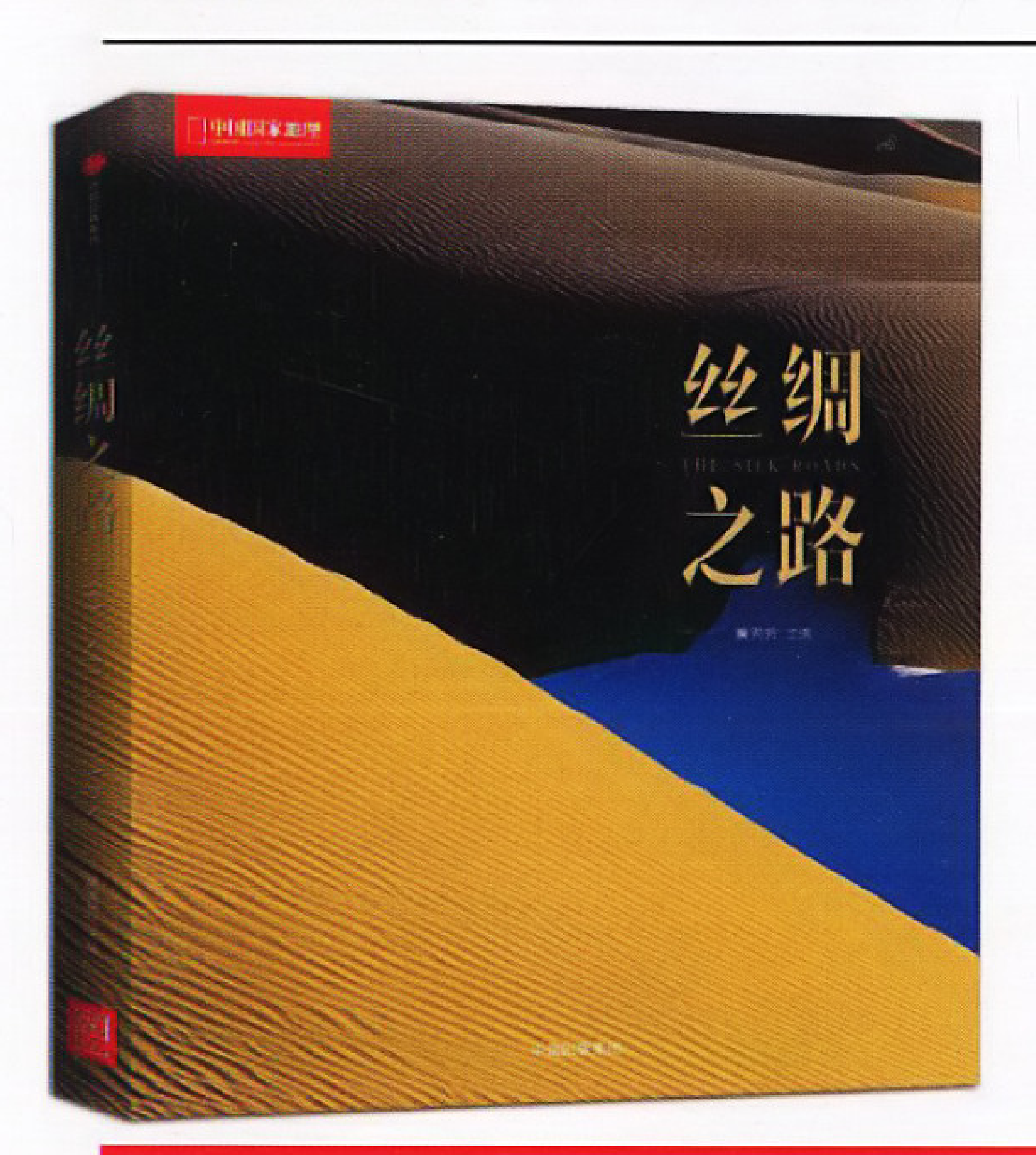
《中国国家地理》2017 年典藏（全年 12 本）



定价 ※ 240 元 / 套
会员价 ※240 元 / 套

第 01 期：探洞者发现唐宋矿洞"迷宫"　第 02 期：战国船棺群　第 03 期：吉林专辑（上）　第 04 期：吉林专辑（下）　第 05 期：楚克湖　第 06 期：汉中天坑群　第 07 期：超出想象的"虫草家族"　第 08 期：晋北军堡群　第 09 期：航拍阿里　第 10 期：黄河 黄土　第 11 期：曲峡　第 12 期：海昏侯内棺文物揭秘





《丝绸之路》

主编 ※ 黄秀芳
装帧 ※ 8 开◎ 精装◎ 304 页
定价 ※ 238.00 元
预售价 ※ 190.00 元

丝绸之路是一条连接东西方的通商之路，也是一条文化和民族融合之路。本书精选 58 位摄影师的影像，立体展示了丝绸之路中国段上的自然风光、人文生活和历史遗迹，阐释了 1957—2017 年丝绸之路 60 年的沧桑与历史变迁。

清 铜镀金浑天合七政仪

故宫博物院藏

摄影 / 胡祎